மங்கையர் மலர்

மார்ச் '90
ரூ. 5/-



முப்பது...
நாற்பது...
ஐம்பதுகளில்
ஆண்கள்!

ஏப்போதும் உற்சாகமாயிருங்கள்!

ஒருவர் முகத்தைப் பார்த்தவுடனே சொல்லி விடலாம், 'இந்தப் பெண் ஆபீஸில் வேலை பார்க்கிறவர், அல்லது வீட்டோடு இருப்பவர்' என்பதை. எப்படி? வேலை தான் இருவரையும் வித்தியாசப்படுத்துகிறது. 'ஆபீஸ் ஒர்க்'கில் சோர்வுறும் நிலை அபூர்வம். சதா கிச்சனிலும், டைனிங் ஹாலிலும், வாஷிங்கிலும் அல்லல்படுகிற இல்லத்தரசிக்கோ உடலும், மனமும் இறுக்கமடைந்து போகிறது. சீக்கிரமே 'அப்பாடா' என்றாகி விடுகிறது.

கணவரின் அலங்கோலமான அறையை சீர்படுத்தல், குழந்தைகளின் அழுக்குத் துணிகளைத் துவைத்தல், பொத்தான், கிழிசல்களைச் சரிசெய்தல், அயர்ன் பண்ணுதல் என்று குவிந்து கிடக்கும் வேலைகள் அவளை மலைப்புறச் செய்து விடுகிறது. அத்தோடு போச்சா, கணவரின் சம்பளம் வரும் வரை குடும்பச் செலவுகளை எப்படிச் சமாளிப்பது, பிள்ளை சரியாகப் படிப்பதில்லை, பெண் வேறு வயசுக்கு வந்து விட்டாள்... என்று நிகழ்கால, எதிர்காலக் கவலைகளும் அவளை மனோரீதியாக துவண்டு போகச் செய்கிறது.



அபரிமிதமான வியர்வை, இறுக்கமடையும் தசைகள், இருதயத் துடிப்பு அதிகரித்தல், எரிச்சல், கோபம், கவனக்குறைவு, அடிக்கடி நகத்தைக் கடித்தல், யாருடனும் சுபாவமாகப் பழக இயலாமை என்று அநேக அறிகுறிகள் உற்சாகமிழந்த பெண்ணை மற்றவர்களுக்கு அடையாளம் காட்டுகிறது. அவள் நிலைமையை எப்படிச் சீர்செய்து கொள்வது என்று தெரியாமல் அடிக்கடி டீ, காப்பி சாப்பிடுவாள். கடைசியில் தூக்க மாத்திரை தான் துணையென்றாகி விடுவாள்.

சோர்வை விரட்டி, சுறுசுறுப்பை வரவழைப்பது எப்படி? ஓய்ந்து போனவள் உற்சாகமடைவது எப்படி? அது ஒன்றும் பெரிய விஷயமல்ல. உடலுழைப்பு, மூளை சம்பந்தப்பட்ட வேலை எல்லாவற்றையும் சீராக திட்டமிட்டு, ஒரு கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வந்தால் போதும்.

ஒரே காரியத்தைத் தொடர்ந்து செய்து மூளைச் சோர்வு அடையாதீர்கள். நீங்கள் 'போர்' என்று உணரும்போதே அந்த வேலையை நிறுத்தி விடுங்கள். உங்களுக்குப் பிடித்தமான பொழுதுபோக்கில் ஈடுபடுங்கள். புத்தகம் படித்தல், கவிதை எழுதல், தையல், ஓவியம் இப்படி எதுவாயினும் சரி.

நாளெல்லாம் வீட்டில் அடைந்து கிடப்பதை விட, ஓரிரு மணி நேரத்தைப் புதிதாக ஒன்றைக் கற்றுக் கொள்வதில் செலவிடுங்கள். வீட்டு அலங்காரம், பேக்கரி, இசை என்று எத்தனையோ குறுகிய காலப் பயிற்சிகள் உள்ளதே. இதுபோன்றவற்றை சொல்லித் தரும் இன்ஸ்டிட்யூட்டுகள், ஏரியாவுக்கு நாலு வந்து விட்டனவே! அதற்காக, கதைப் புத்தகத்தைக் கையில் எடுத்துக் கொண்டு வாழ்க்கையைக் கீழே போட்டு விடாதீர்கள். 'சாண்ட்விச்' கோர்ஸ்கள் முழு நேரத்தையும் சாப்பிட அனுமதிக்காதீர்கள்.

ஒரே வேகமாய் பல பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடத் தோன்றும். நுனிப்புல் மேய்வதில் எந்தப் பயனுமில்லை. 'டெய்லி ரொட்டீன்' பாதிக்கப்பட்டு விடக்கூடாது என்பதை நினைவில் வையுங்கள்.

மூளைக்கு ஓய்வு கொடுத்தாலே, சோர்வெல்லாம் ஒரு மூலைக்கு ஓடி விடும்.

கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் மாற்று யோசனைகளில், உங்களுக்கு ஏற்றதைத் தேர்ந்து கொள்ளுங்கள்.


நறுமணம் நிலவட்டும்...
வியர்க்குரு விலகட்டும்.
இது ஒரு அற்புதமான உணர்வு. நைஸில் லாவெண்டர்; லாவண்டர் மற்றும் கோலோனின் புதுமணத்துடன் மேனியைத் தழுவிடும் ஓர் அழகிய உணர்வு. இன்றே முயன்று பாருங்கள். இதை மிகவும் விரும்புவீர்கள்.
புதிய
நைஸில்
லாவெண்டர்
nycil
PRICKLY HEAT POWDER
வியர்க்குருவை எதிர்த்திடும்.
லாவெண்டர், கோலோனின் நறுமணம் பரப்பிடும்.
1511



மல்லாந்து கிடத்தல்:

மெல்லிய விரிப்பைத் தரையில் போட்டுப் படுங்கள். கைகளைப் பக்கவாட்டில் தளர்வாக விடுங்கள். பாதங்கள் ஒன்றுக்கொன்று சற்றே விலகியிருக்கட்டும்.

தசைகளை மெதுவாக இறுகச் செய்யுங்கள். பொஸிஷனை மாற்றாமலே முழு உடம்பும் விரைப்படையட்டும். (சில நிமிடங்கள் தான்). மீண்டும், அங்கங்களை தளரச் (இயல்பான நிலைக்கு) செய்யுங்கள். இப்போது டென்ஷன் போன இடம் தெரியாது. உடம்பு இலேசாகி மிதப்பது போல் தோன்றும்.

இதே மாதிரி யோகாசன முறை ஒன்றும் உள்ளது. சவாசனா அல்லது சவம் போல் கிடத்தல் ஆகும். இம்முறையில் தசைகளை இறுகச் செய்ய வேண்டியதில்லை. உயிரற்ற உடல் போல் அசைவற்று கிடந்தால் போதும். ரொம்பவும் களைப்பாயிருந்தால், அப்படியே உறங்கவும் செய்யலாம். விழிக்கும் போது வியப்புறு மாற்றத்தை உணர்வீர்கள்! எழுந்தவுடன் ஒரு 'ஷவர் பாத்' எடுத்து விட்டால், ரொம்ப ஃப்ரெஷ்!

மனோ சக்தி:

மேற்குறிப்பிட்ட நிலையில் இருந்தபடி, சுவாசத்தில் மட்டும் கவனம் செலுத்துங்கள். இயல்பான மூச்சு போதும். அதிவேகமாக இழுத்து விடுதலோ, ரொம்ப மெதுவாக மூச்சு வாங்குதலோ அவசியமில்லை. ஒரு உள்மூச்சு, ஒரு வெளிமூச்சு 'சுவாசம்' ஆகும். சம்பந்தா சம்பந்தமில்லாமல் நினைவுகள் தோன்றி உங்கள் கவனத்தைக் கலைக்கும். தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யும் போது குறுக்கீடுகள் குறைந்து, நிச்சயம் அமைதி பெறுவீர்கள்.

தியானம்:

சிந்தனையை ஒருமுகப்படுத்தும் இப்பயிற்சிக்குக் 'குரு' வோ, சிக்கலான கோட்பாடுகளோ கிடையாது.

கால்களை மடித்துப் போட்டு அமருங்கள். முதுகு விறைப்பாக இருக்க வேண்டும். கைகள் முழங்கால்களின் மீது வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். உங்களுக்குப் பிடித்தமான சொல் ஒன்றை (ஓம் என்பது போல்) திரும்பத் திரும்ப, மனதுக்குள் உச்சரியுங்கள். எவ்வளவு நேரம் என்று கேட்காதீர்கள். சங்கிலித் தொடராய் வரும் நினைவுகள் நீங்கள் சமாதானமடைவதை தடுக்காத வரை! இந்தப் பயிற்சியின் மூலம் எச்சரிக்கை உணர்வு, ஞாபகச் சக்தித் திறன், அமைதி, கூடுதல் வலிமை என்று அனேக லாபங்களைப் பெறுவீர்கள்.

உடம்பைப் பிடித்து விடுதல்:

வாய்ப்புள்ளவர்கள் அழகு நிலையங்களிலும், இயலாதவர்கள் கணவர் அல்லது பணிப் பெண்ணைக் கொண்டும் உடம்பைப் பிடித்து விடச் சொல்லலாம். வீட்டில் எப்படிச் சாத்தியம் என்கிறீர்களா? ரொம்ப சிம்பிள்.

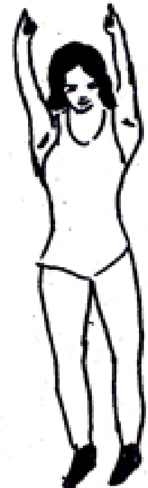
கோடைகாலத்தில், கொஞ்சம் சூடு பண்ணிய தேங்காயெண்ணெயை முதுகு, கழுத்து, முழங்கால் தொடைப் பகுதிகளில் தேய்க்க வேண்டும். உடம்பைப் பிடித்து விடுகிறவர், மஸாஜுக்கு, தங்களது உள்ளங்கைகளையும், விரல் நுனிகளையும்தான் பயன்படுத்த வேண்டும்.

கழுத்து, தோள்கள், முதுகின் கீழ்ப்பகுதி ஆகிய இடங்களில் வட்ட வடிவில் மிருதுவாகத் தேய்க்க வேண்டும்.

கணுக்கால், குதிகால், முன்கை, முதுகுத் தண்டு போன்ற இடங்களில், கூடுதல் அழுத்தம் தர கட்டை விரல்களைப் பயன் படுத்தலாம்.

தசைவலி பறந்து விடும்.

சதைப் பற்றுள்ள முதுகு, இடுப்பு போன்ற உறுப்புகளை 'மைதா' பிசைவது போல் நன்கு பிசைந்து விடலாம்.



எலும்பு தட்டுப்படக்கூடிய மார்புக் கூடு போன்ற உறுப்புகளில் அதிக அழுத்தம் கூடாது. தோலில் உராய்வின்றி கவனமுடன் தேய்த்து விட வேண்டும்.

மஸாஜ் மூலம் அனாவசிய சதைகள் ஒழுங்கு (ட்ரிம்) படும்.

குளிர்காலத்தில் கடுகு எண்ணெய் உபயோகிக்கவும். மஸாஜுக்குப் பிறகு சுடு நீரில் குளிப்பது நல்லது.

உடற்பயிற்சி:

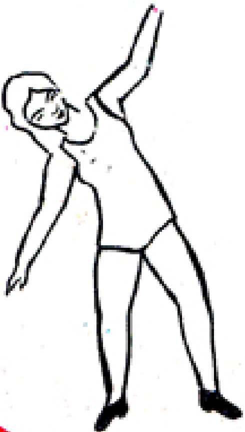
உடல்நலத்துக்கும், மன அமைதிக்கும் தேவையான என்டார்பின்கள் (சத்து நிரொத்த ரசாயனங்கள்) அதிக அளவில் உற்பத்தியாக உடற்பயிற்சி அவசியம்.

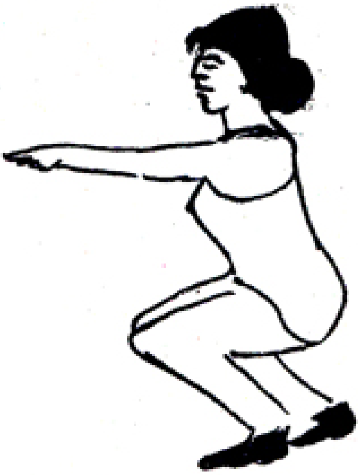
தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்து வர களைப்பு நீங்கும், சக்தி கூடும். அழகான வடிவம் (பாடி ஷேப்) கிடைக்கும்.

ஒரு நாளைக்குப் பதினைந்து நிமிடங்களை உங்களால் ஒதுக்க முடியாதா?

1. ஓரங்குல இடைவெளியில் கால்களை வைத்துக் கொண்டு, கைகளை உயர்த்தி நில்லுங்கள். மெதுவாக முன்னுக்குக் கொண்டு வாருங்கள். மீண்டும், தலைக்கு மேல் உயர்த்துங்கள். மெள்ள முன்னங்கால்களை மட்டும் ஊன்றி நிற்கப் பாருங்கள். கை, கால் அசைவுகள் ஒத்து வர வேண்டும். ஐந்து வரை எண்ணுங்கள். பிறகு கை, கால்களை இயல்பு நிலைக்குக் கொண்டு போகவும். இப்படி ஐந்து தடவைகள் பயிலவும். கால்களும், முதுகும், முழங்கைகளும் இதனால் வலுவெய்துகின்றன.

2. கால்கள் பிரிந்த நிலையில் ஒன்றுக்கொன்று இணையாக வைத்து நில்லுங்கள். கைகள் பக்கவாட்டில் நீள வேண்டும். இடுப்பையும் பக்கவாட்டில் வளைக்கவும். ஐந்து வரை எண்ணுங்கள். மீண்டும் இயல்பான நிலைக்கு வாருங்கள். இப்போது மற்றொரு கையைப் பயன்படுத்துங்கள். இடம், வலமாக செய்வது ஒரு செட். இப்படி ஐந்து





'செட்'டுகள். இடுப்பு வலி, முதுகுப் பிடிப்பெல்லாம் இருந்த இடம் தெரியாமல் ஓடி விடும். 'குதிர்' சைஸ் மாறி, 'கொடி' இடை ஆகி விடும்.

3. கைகளை உங்களுக்கு முன்புறம் இணையாக நீட்டிக் கொண்டு, இடுப்பை வளைக்காமல் மெதுவாக தரைக்கு வாருங்கள். முன்னங்காலை ஊன்றி அதன் பலத்தில் ஐந்து எண்ணுங்கள். இப்படிச் செய்வதால் கால் மற்றும் தொடைப் பகுதி தசைகள் புத்துணர்ச்சி பெறும்.

டாக்டரிடம் ஓட வேண்டாம். டானிக், மாத்திரை தேவையில்லை.

கைவசம் உள்ள இந்த யோசனைகளில் ஒன்றைக் கொண்டு களைப்பை விரட்டியடியுங்கள். சோர்வு மறைந்தால் சுறுசுறுப்பு தானே வரும்.

உங்களுக்குப் பிடித்தமில்லாத வேலைகளை செய்யாது விடுங்கள். அனாவசிய கவலைகளை மனத்தில் சுமக்காதீர்கள். அற்ப சமாச்சாரங்களுக்கெல்லாம் மூளையைப் போட்டு கசக்கிக் கொள்ளாதீர்கள். ஓகே!

ஒரு வெற்றிகரமான விவசாயியிடம் பத்திரிகை நிருபர் கேட்டார். 'இத்தனை வயசான பிறகும் எப்படிச் சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்கிறீர்கள்? ஆமாம், நீங்கள் ஓய்வே எடுப்பதில்லையா?' என்று. அந்த முதியவர் சொன்னாராம். 'ஒரு வேலையிலிருந்து இன்னொரு வேலைக்கு மாறுவதே எனக்கு ஓய்வுதான்' என்று. இது அவரது வெற்றியின் ரகசியம் மட்டுமா; ஆரோக்கியத்தின் ரகசியமும் கூட.

இந்த உதாரணம் உற்சாகத்துக்கும் பொருந்தும்.

— தேவநாதன்.


மங்கையர் மலர்
அடுத்த இதழில்...
சிவசங்கரி
எழுதும்
உங்களுக்காகச்
சில விவரங்கள்
மஞ்சுளா ரமேஷ்
எழுதும்
யௌவன கர்வம்
புதிய தொடர் கதை ஆரம்பம்

பலி சோறு

சுப்ரபாரதிமணியன்

பலிச்சோற்றை விட்டு ஓட்டின் மீது இறைத்தாயிற்று. கிணற்று மேட்டில் காக்கைகள் நடமாட்டமும், பார்வையும் தெரிய வேண்டாம் என்று மூலையில் இலைகள் பரப்பியாயிற்று. ஒரு பருக்கையைக் கூடப் பகிர்ந்து கொள்ள எந்தக் காக்கையும் வரவில்லை.

ஈஸ்வரிக்கு ஆறுதலாக இருந்தது. அப்பா முகம்பேய் அறைந்தது போலிருந்தது. "உறுத்தலாக இருக்குமோ. உறுத்தலென்றால் அம்மா இறந்த ஒரு வருஷத்துக்குள் அடுத்த



திவச நாளைக்குள் இதெல்லாம் நடந்திருக் குமோ.''

அம்மாவின் திவச நாள். பூஜை போட் டாயிற்று. அம்மா படத்திற்குப் பெரிசாய் மாலை போட்டு அலங்கரித்து நாலைந்து வகைப் பலகாரங்களுடன் சோற்றுப் படையல் கூடத்தில் கிடந்தது. அப்பா துண் டால் கண்களை ஒத்திக்கொண்டார். கண்கள் தளும்பியதோ இல்லையோ ஒரு பாவனை தான் என்றிருந்தது ஈஸ்வரிக்கு. சித்தி கூட சாஷ்டாங்கமாய் நிலத்தில் விழ முயன்று குனிந்து பின் அப்பா வேண்டாம் என்ற வார்த்தைச் சொல்லவும் நின்றபடி கும் பிட்டுக் கண்களைத் துடைத்துக் கொண் டாள்.

அதன்பின் எல்லோருக்கும் அழுகை முட்டிக் கொண்டு வந்து விட்டது. கௌரி அம்மா அம்மா என்று அலறினாள். சங்கரும் அவளைப் பார்த்து அழ ஆரம் பித்து விட்டான். ஈஸ்வரி மடியில் அவனை இருத்தித் தேற்றினாள். அப்போதுதான் ஈஸ்வரியும் அழ ஆரம்பித்தாள். சண்முகம் சித்தப்பா நகர்ந்து தேற்றினார். அப்பா பக்கம் வரவில்லை. ஆறுதல் சொல்ல வெற்று வார்த்தைகளுக்காப் பஞ்சம். அப்படி ஆறுதல் சொன்னாலும், உன் ஆறுதல் வெறும் போலித்தனம். பாசாங்கு. போ என்று வேகத்தில் யாருக்காவது வார்த் தைகள் தவறிவிட்டால் நாலு உறவினர்கள் மத்தியில் அவமானம்தானே.

''சோமு.... எதுக்கும் இன்னொரு தரம் ஈசான மூலையிலே பலிச்சோறு வெய்யேன். பிரியமிருந்தா அண்ணியோட ஆத்மா ஏதோவொரு ரூபத்தில் வந்து சோறு எடுத் துட்டுப் போகட்டும். அவங்க மனசு என்னமோ கஷ்டப்பட்டிருக்கு. அதுதான் வராமெ கண்ணாமூச்சி ஆடறாங்க.''

சித்தப்பா சொல்லியபடி அப்பாவைப் பார்த்தார். அம்மா காக்கை உருவில் வந்து பித்ருக்களுக்கான பலிச்சோற்றை வாங்கிக் கொள்வாள் என்றால் அம்மா எல்லா வற்றையும் சகித்துக் கொண்டு வாழ்ந்து செத்தது போலவே செத்தபின்னும் இருக் கிறாள் என்று அர்த்தம். ஈஸ்வரி கல்யாண வயதில், நாலைந்து வருஷமாய் வரும் போகும் இளைஞர்கள் முகம் பார்த்துத் தலை சீவி, காலில் விழுந்து கும்பிட்டுக் கொண்டிருந்தவள் இன்னும் கரையேறாத போது, அப்பாவின் மறுமணம்.

''அம்மா நீ வர வேண்டாம். உன் அங்கீ காரம் அப்பாவை இன்னும் துர்குணமாக் கும். உன்னை மூலையில் கிடத்திக் கொண்டு போனது போலவே என்னையும் திருமண மற்று எரும்பாக்கி மூலையில் தள்ளும்.''

அப்பா ஈசான மூலையில் இருந்த துவைக்கும் கல்லருகில் சென்றார். அம்மா சரியாய் நடக்க முடியாமல் இருந்தபோது மெல்ல ஊர்வது போல் வந்து துவைக்கும்

சாதாரணமாக கொத்தமல்லி, கறி வேப்பிலை போன்றவை பிளாஸ்டிக் பையில் போட்டு குளிர்சாதனப் பெட்டி யில் வைக்கப்பட்டாலும் சில நாட்கள் கழித்து வீணாகி விடும். ஆனால் அதையே ஒரு எவர்சில்வர் டப்பாவில் போட்டு வைத்தால் ஒரு மாதம் வரை புதிதாகவே இருக்கிறது. இது என் அனுபவ உண்மை.

கிரிஜா.

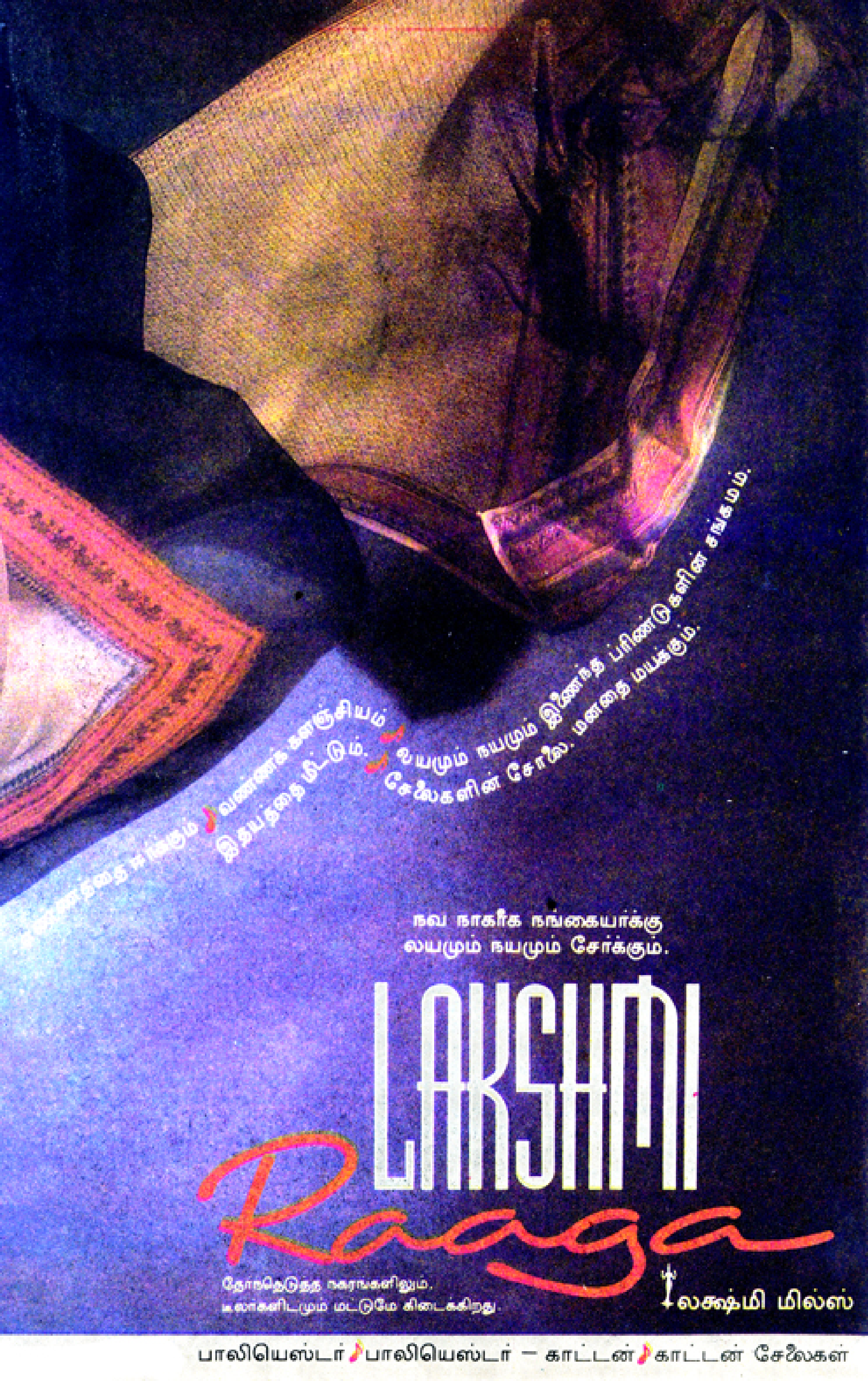
கல்லில்தான் உட்கார்ந்து வானம் பார்ப் பாள். பார்வையைப் பரப்புவாள். அப்பாடா என்று பெருமூச்சையும், வார்த்தையையும் வெளிவிடுவாள். ''இந்தக் காத்தும், ஆகாச மும் போதும். நான் இன்னும் பத்து வருஷம் இருப்பேனே. ஈஸ்வரியை கரை சேர்த்திட் டாப் போதும்....'' பனி விழுகிற நேரம் வரை உட்காரட்டுமா என்பாள். உட்கார்ந்து இருட்டு பரவினதும் மூலைக்கு வந்து விடு வாள்.

அப்பா துவைக்கும் கல்லை நீர் ஊற்றி சுத்தமாக்கினார். காக்கைகள் எச்சமிட்ட மிச்சமிருந்தது. கையால் தள்ளினார். பின் னால் வந்த சித்தி தட்டை நீட்டினாள். பலிச் சோறும், பலகாரங்களும் இருந்தன. முன்பே நாலு இடத்தில் வைத்தாயிற்று. இன்னொரு இடம் என்பது குறித்த அலுப்பு அப்பா விற்கு முகத்தில் தோன்ற ஆரம்பித்து விட்டது. ''என்ன நீ மறு படியும் மறுபடியும் அங்க இங்கன்னு நடக்கணுமா. சும்மா இருக்கக் கூடாதா'' என்றார் சித்தியைப் பார்த்து.

ஈஸ்வரி சித்தியின் மேடான வயிற்றுப் பகுதியைப் பார்த்தாள். ஐந்தாவது மாதம். அப்பாவின் அவசரம் ஈஸ்வரிக்கு எந்தக் கோணத்திலிருந்தும் புரியவில்லை. அம்மா இறந்த மூன்றாம் மாதத்திலேயே மறுமணம். சுயபாதுகாப்பு இல்லாமல் போய்விடும் என்ற பயமா? ஊன்றுகோலாய் நிற்க மனைவியைத் தவிர வேறெதும் நிரப்ப முடி யாது என்ற தீர்மானம்? இன்னும் உடம்பும், அதன் துல்லிய உணர்வுகளும் அடங்கிப் போய்விடவில்லை என்றதன் அடையாள மா?

ஒரு தரம் சித்தப்பா ஈஸ்வரியிடம் சொன் னார்: ''அவனுக்குன்னு ஒரு தடுமாற்றம், சஞ்சலம் எப்பவும் இருக்கும். அந்த ஊச லாட்டமும், புகையும் அவனோட சின்ன வயசிலிருந்தே இருந்துச்சு. கல்யாணத்திலே எல்லாம் தீர்ந்ததுன்னு நெனைச்சாலும் இல்லேன்னு அப்பப்போ நிருபிச்சிட்டிருந் தான். மூணு கொழந்தைகளை பெத்து வளர்த்து நோயாளி ஜீவனா உங்கம்மா அஞ்சு வருஷமா வாழ்ந்தாலும் இந்த அஞ்சு வருஷத்தைத் தாண்டி முந்தின பதினெட்டு




வண்ணக் களஞ்சியம்
இதயத்தை மீட்டும்.
லயமும் நயமும் இணைந்த பரிணாமங்களின் சங்கமம்.
சேலைகளின் சோலை. மனதை மயக்கும்.
நவ நாகரீக நங்கையர்க்கு
லயமும் நயமும் சேர்க்கும்.
LAKSHMI
Raaga
தேர்ந்தெடுத்த நகரங்களிலும்,
டீலர்களிடமும் மட்டுமே கிடைக்கிறது.
லக்ஷ்மி மில்ஸ்
பாலியெஸ்டர் பாலியெஸ்டர் – காட்டன் காட்டன் சேலைகள்

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள்: குளிர்பானம் கடைசி தேதி: 15.3.90

சமையல் கூப்பன்

.... என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

வருஷமும் அவன் அண்ணியோட வாழலியா.... அந்த நெனைப்பு மட்டும் போதுங்கற திருப்தி வர்லே பாரு....''

துவைக்கும் கல்லின் மேல் இருந்த பலிச் சோற்றை எல்லோரும் கண் வாங்காமல் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்கள். தேவதூதன் போல் ஒரு காக்கை, ஒரு பித்ரு வந்து வாங்கிக் கொள்ளட்டும், ஆசீர்வாதம் செய்யட்டும் என்று. சின்னதாய், பெரிதாய் உருவில் பட்சிகள் பல பறந்தாலும், சாஸ்திரம் காக்கைக்கு மட்டுமே பித்ருவின் ஸ்தானம் தந்திருக்கிறது. வானம் பார்த்திருந்தார்கள்.

எல்லோருக்கும் அயர்ச்சி வந்துவிட்டது. காக்கை பலிச்சோற்றை ஒரு பருக்கையாவது கொத்தியபின்தான் அனைவரும் வாயில் சாப்பாடு வைக்க முடியும். அப்பாவும், சித்தியும் உள்ளூர் உறவினர்களின் முகங்களை காணச் சகிக்காது போல தனித்திருந்தனர். அம்மா காக்கை உருவில் வந்து பலிச் சோற்றை வாங்கிக் கொள்ள மறுக்கிறாள் என்பது மட்டும் நிச்சயமாயிற்று. எல்லோர்க்கும் இதன் காரணம் தெரியும். சித்தப்பா ஈஸ்வரியை நெருங்கினார்.

''ஏதோ குத்தத்தை மனசிலே வெச்சிட்டு ஒரு பருக்கையும் எதுவும் எடுக்கலே. குத்தம் எதுன்னு நமக்குத் தெரிஞ்சதுதா....'' அப்பா முகம் திருப்பி அவரது பேச்சை நிராகரிப்பது போல் நின்றிருந்தார்.

''குத்தமுன்னு மனசு உணர்ந்துட்டா இதெல்லாம் நடக்காது. செத்தபின்னும் நிம்மதியில்லாமே ஆத்மா இருக்காது. ஈஸ்வரி நீ எதுக்கும் ஒரு வாய் சோறு உன்னோட கையாலே உங்கம்மாவுக்கு வை. உங்கம்மா உன்னோட கையாலே திருப்திப் பட்டாள்ன்னா வந்து பலிச்சோற்றை வாங்கிக் கட்டும்.''

சித்தப்பா படையல் போட்டிருந்த இடத்திற்குச் சென்றார். பலிச்சோற்றை தட்டொன்றில் அள்ளிப் போட்டுக் கொண்டார். செம்பு நீரையும் ஈஸ்வரியிடம் கொடுத்தார்.

எந்தப்பக்கம் பலிச்சோற்றை இடுவது என்பதில் ஈஸ்வரிக்குக் குழப்பமாகி விட்டது. நாலு பக்கமும் இட்டாயிற்று. இப்போது திசை என்பது முக்கியமற்றுப் போய்விட்டது. ஒருமையான மனத்துடன் ஒரு கவளம்.

வாழை மரம் தென்பட்டது. சித்தியைப் போலவே காய்த்துக் கொண்டிருந்தது. அம்மா இருக்கையில் வெற்றிடத்தில் எப்படியும் வாழை மரம் இருக்கும். கிணற்றடியில் கசியும் நீர் வாழை மரம் போய்ச் சேரவும், அதன் வளர்ச்சியில் ஒழுங்கும், அழகும் திகழவும் அம்மா எப்போதும் விரும்புவாள். குலை தள்ளினபின் புகை போட்டு பழுக்க வைத்து தெரு முழுக்க ஏன் வாழை பார் என்பாள். அந்த இடம் அம்மாவின் பிரியமான நினைவு

களுடனான ஸ்தலம்.

"அப்படியே ஏதாச்சும் வேண்டிக்கோ ஈஸ்வரி, படையல் போடு"

வாழை மரத்தடியில் நீர் தெளித்து வாழை இலை போட்டு பலிச்சோற்றை இட்டாள். எல்லோரும் மீண்டும் வானம் பார்த்தார்கள். வானம் வெளிறியிருந்தாலும் அதன் அற்புதத்தோடு இருந்தது.

சட்டென நாலைந்து காக்கைகள் வட்டமிட்டன. ஒன்று மட்டும் கீழிறங்கிக் கரைந்தது. படையல் இலை பக்கம் உட்கார்ந்து அலகால் கொத்தியது. அப்பா சித்தியைப் பார்த்தார். "சரி வா... எல்லார்க்கும் இலை போடலாம்..." அவர்களின் அவசரகதி எல்லோர்க்கும் கண்ணில் பட்டது.

மறுபடியும் நாலைந்து காக்கைகள் கீழிறங்கி பலிச்சோற்றைக் கொத்த ஆரம்பித்தன. ஈஸ்வரி அவற்றையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். எது அவளின் அம்மாவின் உரு என்பது விளங்கவில்லை.

அம்மா இப்படியொரு உருக் கொண்டு விட்டாள் என்பதை நினைக்க சங்கடமாயிருந்தது ஈஸ்வரிக்கு. அம்மா இப்படி காக்கையாய்த் திரிய வேண்டாம். தீங்கற்ற ஆத்மா அது. நம்பிக்கையில் ஏதோவொன்று அம்மாவின் பித்ரு என்றாலும் அம்மா அம்மாவாகவே இருக்கட்டும் என்று மனசு வேண்டிக் கொண்டது. வீட்டு உள்ளில் இலைகள் சிராய்த் தரையில் போடப்படும் சப்தம் கேட்டது. உறவினர்கள் உள்ளே நகர்ந்து விட்டிருந்தனர்.

சித்தப்பா ஈஸ்வரியைப் பார்த்தார். "என்னம்மா வேண்டிட்டே... என்ன வேணுமுன்னு ஆசீர்வாதம் பண்ணச் சொன்னே"

"அடுத்த வருஷம் இந்தத் திவச நாள்ல பலிச்சோறு என் கையாலே வாங்கக் கூடாதம்மா..... எனக்கும் யாராச்சும் படையல் போட்டு பலிச்சோறு போடும்படியா அழச்சுக்கோண்ணு வேண்டிட்டேன் சித்தப்பா."

சித்தப்பா உடம்பு குலுங்கியது போன்று திகைப்புற்றார். ஈஸ்வரி பீறிட்டுக் கொண்டு வந்த அழுகையை சேலைத் தலைப்பால் வாயை மூடி அடக்க முயன்று சித்தப்பா பக்கம் குறுகி நின்றாள்.

"சே..... என்னம்மா.... நானெல்லா இல்லியா....."

சுவரில் சாய்ந்து பசிக்களைப்பில் தூங்கிக் கொண்டிருந்த சங்கரை எழுப்பினபடி பார்த்தார் அவளின் அப்பா. ஆறுதல் பொருட்டாவது அவர் ஈஸ்வரி பக்கம் வருவார் என சித்தப்பா எதிர்பார்த்தார். ஆனால் சங்கரைத் தோளில் சுமந்து வீட்டுக்குள் நடக்கத் தொடங்கினார்.

குழந்தைகள் மலர்

நான் மலரம்மா பேசறேன். மொதல்ல கோயம்புத்தூர்ல சொர்ணா எனக்கு வரவேற்பு சொல்லி எழுதியிருக்கிற கடிதம் —

எங்களைப் போன்ற சிறுமிகள் சார்பில் 'மலரம்மா' அவர்களை மலர் கொடுத்து வரவேற்கிறோம். வளர்க மலரம்மாவின் பணி!

கோவை — 46, எம். சொர்ணா.



'ஏ' இதை வச்சு என்ன வரைஞ்சிடப் போறாங்க அப்படீன்னு நான் நெனச்சது தப்பாப் போச்சு. அப்பா, வந்து குவிஞ்சுது பாருங்க படங்கள்! இந்தச் சின்னச் சின்ன கைகளுக்குள் இத்தனை சித்திரத் திறமையான்னு அசந்து போயிட்டோம். அரிவாள் மணை, ஒட்டகம், மயில், வீடு... எத்தனை உருவங்களில் இந்த வளையைப் பார்த்திருக்காங்கன்னு ஆச்சர்யப்பட்டுப் போயிட்டோம்.

வெற்றி பெற்றவர்களோட படங்கள் கடைசியில இருக்கு. மூன்றோட நிறுத்திக்க முடியல. பிரசுரமாயிருக்கிற மற்ற படங்களுக்கும் அன்பளிப்பு உண்டு. சரிதானே?

இந்த மாதமும் நடந்த ஒரு நிகழ்ச்சியைச் சொல்லப் போறேன். அதை சித்ரா சந்திரன் சொல்றாங்க. கேக்கலாமா?

'ஒருமுறை, நான் என் மாமா, மாமி, அவர்களின் ஒரே மகள் அனு, அவள் அண்ணன் நாகலிங்கம், பழனி, மூர்த்தி, சீனு ஆகியோருடன் படவேடு அம்மன் திருவிழாவுக்குக் கோவிலுக்குச் சென்று இருந்தோம். அப்போது விளையாடிக் கொண்டிருந்த எங்கள் மாமா மகள் அனு. கோவிலுக்குப் பின்புறமாக சிறிது தொலைவில் இருக்கும் அல்லி குளத்திற்கு விளையாட்டாக போய் விட்டாள். அல்லிப் பூவை பறிப்பதற்காக குளத்தில் எட்டித் தவறி விழுந்து விட்டாள். ஒரு பாறாங்கல்லைப் பற்றிக் கொண்டு ஏறவும் முடியாமல், அப்பா, அப்பா என்று கத்தியிருக்கிறாள். ஜன நடமாட்டம் அவ்வளவாக இல்லாத இடம் அது. அதனால் யாருக்கும் காதில் விழவில்லை.

அவளுடைய அண்ணன் நாகலிங்கம் விளையாடிக் கொண்டே கோவில் பின்புறம் வந்திருக்கிறான். திடீரென்று யாரோ அப்பா, அப்பா என்று அழைக்கும் குரல் கேட்டு குளத்தருகே ஓடியிருக்கிறான். தன் தங்கை அனு உயிருக்குப் போராடித் தவிப்பதைப் பார்த்து அப்பாவை அழைப்பதற்காக உள்ளே வந்தால், அனு விழுந்து விட்டால் என்ன செய்வதென்று பயந்து உடனே பாறையை நன்றாகப் பிடித்துக் கொண்டு படுத்து விட்டான். தன் கால்கள் இரண்டையும் தண்ணீரில் அனு கைக்கு எட்டும்படி தொங்க விட்டு, "அனு, என் காலை உன்

கையால எட்டிப் பிடித்துக் கொள்'' என்று கூறியிருக்கிறான். அப்படியே இருந்திருக்கிறார்கள். கொஞ்ச நேரம் கழித்து நாங்கள் தேட ஆரம்பித்தோம். குளத்தருகில் அவன் படுத்த நிலையிலும், அனு அவன் கால்களைப் பிடித்துக் கொண்டும் கத்திக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இருவரையும் கரையேற்றி அழைத்துச் சென்றோம்.

நாகலிங்கம் யாரோ கத்துகிறார்கள் என்றுதான் ஓடினான். தன் தங்கை என்று முதலில் தெரியாது. அவனைப் போல குழந்தைகள் எல்லோரும் விளையாடும் போது பள்ளிக்குப் போகும் போது அல்லது வேறு எங்கும் சரி, நம்முடன் வரும் மற்ற குழந்தைகளுக்கு ஆபத்து என்றால் உடனே அங்குள்ள பெரியவர்கள், அல்லது வீடுக்கு ஓடிச் சென்று தாய் தந்தையிடம் கூறினால் அவர்களை பெரிய ஆபத்திலிருந்து உடனே காப்பாற்றலாம். தங்கை, தம்பி என்று இல்லாமல் எல்லோரையும் காப்பாற்றலாம்.'

— சித்ரா சந்திரன்.

போன மாதம் நீங்கள்லாம் எப்படியிருக்கணும்னு சொன்னேன். அம்மா எப்படி இருக்கணும்?



1. ஸ்கூல்லேருந்து வந்தவுடனே படி. ஹோம் ஒர்க் எழுது. இதைச் செய். அதைச் செய். அப்படின்னு நச்சரிச்சுக்கிட்டே இருக்கக் கூடாது.



2. குழந்தைகளைச் சரியாப் படிக்கலேன்னு அடிக்கக் கூடாது.



3. அவ ஃபர்ஸ்ட் ரேங்க் வாங்கறா. இவ பிரைஸ் வாங்கறா. நீ மண்டு. — இப்படி கம்பேர் பண்ணக் கூடாது.

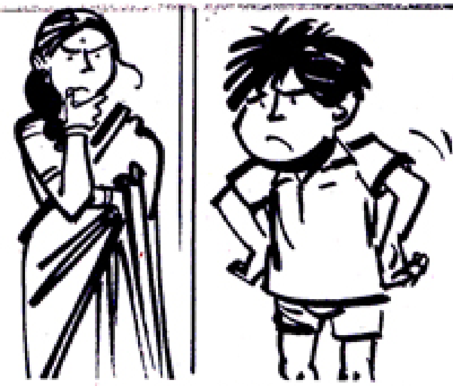


4. நாங்களும் பூ மாதிரிதானே? எங்களுக்கும் விளையாடணும், அம்மா, அப்பாவோட கொஞ்சணும்னு ஆசையிருக்காதா? எப்பப்பாரு, படி, டான்ஸ் கிளாஸ், பாட்டுக் கிளாஸ்தானா?

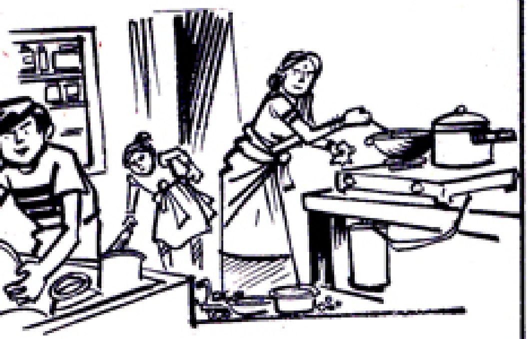
5. இப்படியெல்லாம் குறைபட்டுக் கொள்கிறார்கள், தஞ்சாவூரில் ஏழாம் வகுப்புப் படிக்கும் ரேவதியும், ப்ரியாவும்.



6. அம்மாவுக்கு நிறைய வேலைதான். அதோடு என்கிட்டேயும் அன்பாய் இருந்தா நல்லா இருக்கும்.



8. அடிச்சா கொஞ்சம் நாள் போனா முரடாப் போயிடுவாங்க. இல்லைன்னா பயந் தாங்கொள்ளியா ஆயிடுவாங்க.



7. அம்மா சிரிச்சுக்கிட்டே பொறுமையா சொன்னால் குழந்தைங்க நல்லாப் படிப் பாங்க. இன்னும் நல்லா வேலை செய் வாங்க.



9. 'எங்கம்மா'-ன்னு பெருமையா குழந்தைங்க சொல்லிக்க வேண்டாமா?

இம்மாத இளவரசி

''இந்தப் பொண்ணுக்குள்ளே இவ்வளவு திறமையான்னு ஆச்சரியமா இருக்கும். இவளுடைய கால்ல சலங்கையைக் கட்டிட்டா அது எங்கேயிருந்துதான் அவ்வளவு பாவமும், அபிநயமும் வருமோ தெரியலை...'' என்று ஆச்சரியப்படுகிறார்கள் ஹேமாவோட அம்மாவும், பாட்டியும்.

ஹேமா சென்னையில் பத்மா சேஷாத்ரி பள்ளியில் ஆறாம் வகுப்புப் படிக்கிறாள். படிப்பில் படுசுட்டி. இவள் நடன மேதை கே.ஜே. சரஸாவிடம் மிகவும் குறுகிய காலத்தில் நடனத்தில் தேர்ச்சி பெற்று அற்புதமாக ஆடுகிறாள். வெளிநாடுகளில் எல்லாம் கூட போய் நடன நிகழ்ச்சிகளைக் கொடுத்திருக்கிறாள்.

''விளையாட இது நேரமா?'' வர்ணத்திற்கு ஹேமா ஆடிய ஆட்டத்தைப் பார்த்துட்டு ''அந்த முருகனே இறங்கி வந்துடுவான்''னு வெளிநாட்டு நிகழ்ச்சி ஒன்றில் ஒரு தடவை இவளைப் பாராட்டியிருக்கிறார்களாம்.

உங்கள் குழந்தைக்கு
அளியுங்கள் ஸெரிலாக் அனுகூலம்



திட உணவின் தொடக்கத்திலிருந்தே

உங்கள் குழந்தைக்கு நான்காம் மாதத்திலிருந்தே பாலோடு திட உணவும் தேவை. அப்போது ஸெரிலாக் அனுகூலம் அளியுங்கள்.

போஷாக்கு அனுகூலம்: ஒவ்வொரு முறை ஸெரிலாக் ஊட்டும் போதும், புரதச்சத்து, கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு, வைட்டமின், மற்றும் தாதுப் பொருட்கள் ஆகிய எல்லா போஷாக்குச் சத்துக்களும் சரியான விகிதத்தில் உங்கள் குழந்தைக்குக் கிடைக்கிறது.

சுவை அனுகூலம்: ஸெரிலாக் சுவையில் குழந்தைகளுக்குக் கொள்ளை ஆசை.

தயாரிப்பதில் அனுகூலம்: ஸெரிலாக் ஏற்கனவே பதமாக்கப்பட்டது: பாலும் சர்க்கரையும் கலந்தது. காய்ச்சி ஆறிய நீரில் கலந்தாலே போதும்

தேர்ந்தெடுக்க அனுகூலம்: இப்போது ஸெரிலாக், மூன்று வெவ்வேறு வகைகளில்!

சுகாதாரமான முறையில் தயாரிக்கவும், சரியான விகிதத்தில் போஷாக்கு கிடைக்கவும் டின்னில் தரப்பட்டுள்ள குறிப்புகளை தயவு செய்து பின்பற்றுங்கள்.



6 மாதங்களிலிருந்து

4 மாதங்களிலிருந்து

6 மாதங்களிலிருந்து

இலவசம்
ஸெரிலாக் பேபி கேர் புத்தகம்
எழுதுங்கள்: ஸெரிலாக்,
தபால் பெட்டி எண். 3
புது தில்லி-110008

Nestlé

/FSL/5112/TAM

ஸெரிலாக் பராமரிப்பு: முழுமையான போஷாக்கு, சிறப்பான சுவை



நீச்சல் தெரியும். 'மிமிக்ரி' செய்கிறாள். 'தோசை சுடுவது எப்படி?' என்று நகைச்சுவையாக ரொம்ப அழகாக அபிநயித்து ஆடிக் காட்டிய போது எல்லோரும் விழுந்து விழுந்து சிரித்தார்கள்.

பரிசு பெற்றவர்கள்

முதல் பரிசு — விச்சு
சென்னை — 78.
இரண்டாம் பரிசு — அதிதி.
பெங்களூர்.
மூன்றாம் பரிசு — ஸ்ரீராம் லக்ஷ்மணன்,
பிரசுரத்திற்கு — உமா, பிந்தியா, புவனா, கௌசல்யா.



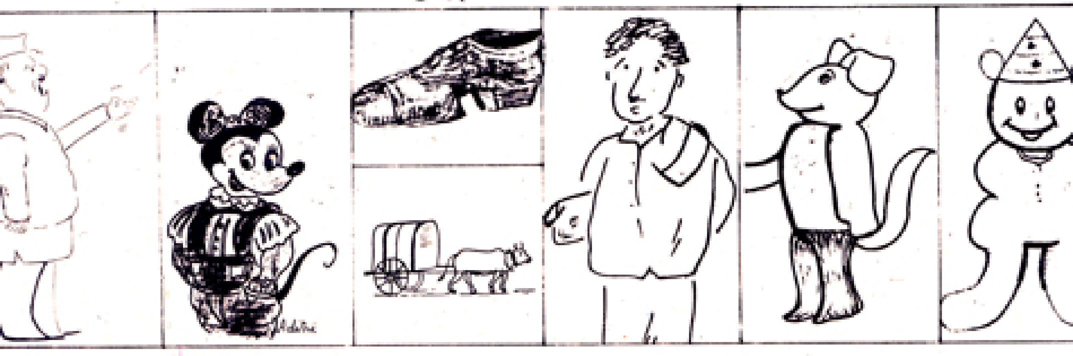
இதுல உங்க திறமையைக் காண்பியுங்க, பார்க்கலாம்!

முதல் பரிசு — பென்சில், ஸ்கேல் எல்லாம் அடங்கிய பென்சில் பாக்ஸ்.

இரண்டாம் பரிசு — பேனா

மூன்றாம் பரிசு — கலர் பென்சில் பாக்ஸ்.

3rd



1st 2nd

முப்பது நாற்பது ஐம்பதுகளில்

ஆண்கள்..

நாம் நமக்கென்று பெண்கள் பத்திரிகைகளை ஆரம்பித்து, நம்முடைய மன, உடல் கஷ்டங்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். மற்ற பத்திரிகைகளிலும் பெண்களின் பிரச்னைகளைப் பேசுகிறார்கள். ஆனால் ஆணின் உடல், மன உபாதைகளைப் பற்றிக் கொஞ்சம் தெரிந்து கொள்ளலாமே! அது நம் மகன், கணவர் ஆகியோரை மேலும் புரிந்து கொள்ள உதவும்.

பெண் சிறு பெண்ணாக இருக்கும் போதே 'நல்ல புருஷனாகக் கிடைக்கணும்' என்று சொல்வது போலவே, ஆணாக இருந்தால், 'நீ நல்லாப் படிக்கணும், பெரியவனாகி எங்களையெல்லாம் காப்பாத்தணும், உன்னை நம்பித்தான் இந்தக் குடும்பமே இருக்கு' என்றெல்லாம் புலம்ப ஆரம்பித்து விடுவார்கள்.

சாண் பிள்ளையானாலும் ஆண் பிள்ளை என்று அவன் தலையிலே ஒன்றன் பின் ஒன்றாகப் பொறுப்புக்களை ஏற்றிவிடுகிறார்கள். இதனால் சிலருக்கு அகங்காரம் வளர்வது ஒரு பக்கம் இருக்கட்டும். பலரும் பயம், பொறுப்புணர்ச்சி, பணிந்து போகும் தன்மை என வளர்ந்து விடுகிறார்கள்.

'பருவ வயது' ஆணுக்கு மிகவும் சிக்கலான ஒன்று. பெண்களுக்கு அது விழாவாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. அவளுக்கு உதவி புரிய, யோசனை சொல்ல அம்மா, அத்தைப் பாட்டி முன் வருகிறார்கள்.

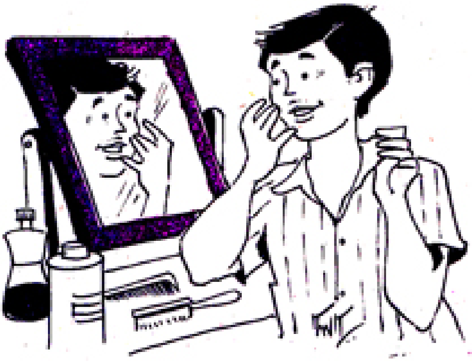
ஆனால் ஆணின் 'டீன் ஏஜ்' சொல்லத் தெரியாமல் அவஸ்தைப்படும் வயது. வீட்டு நபர்களைப் பார்த்தாலே கோபம் வரும். நண்பர்களுடன் எப்போதும் வெளியே சுற்றிக் கொண்டு இருக்கத் தோன்றும். சிகரெட், மது இவற்றை ருசித்துப் பார்த்தால் என்ன எனத் தோன்றும். பெண்களைக் கண்டால் 'விறுவிறு' என இருக்கும்.

பெண்ணுக்கு இயல்பாக உடலில் மென்மையும், தாயால் போதிக்கப்படும் நாணமும் மெருகிடுவது போல ஆணுக்கு இயற்கையாகவே வேகம் உண்டாகிறது. கார், ஜீப் எல்லாம் வேகமாக ஓட்டத் தோன்றும்.

துரதிர்ஷ்டவசமாக நம் நாட்டில் தந்தைமார், தங்களின் வயதுப் பையன்களுக்குச் சரியாக வழிகாட்டுவதில்லை. தாயும், தந்தையும் இந்த வயதுப் பையன்களைச் சமாளிக்க மிகவும் திண்டாடுவார்கள்.

இதற்காகத்தான் ஆரம்ப முதலே அவர்களைப் பெற்றோரின் அன்புக்குக் கட்டுப்படுபவர்களாக, அதே சமயம் சுதந்திரமான மனப்போக்கு உடையவர்களாக வளர்ப்பது நல்லது. இந்த வளர்ப்பு அவர்களின் பருவ வயதில் பயன்படும். அதுவும் போதைப் பொருட்கள் அதிகம் புழங்கும் காலம் இது. அவர்களை நல்ல நண்பனாகப் பாவித்துப் பேச வேண்டும். வீட்டில் நடக்கும் எந்தக் காரியத்திற்கும் அவர்களையும் ஆலோசனை

டாக்டர். சுந்தரிமேனன்



கேட்க வேண்டும். இதனாலெல்லாம் அவன் அந்த வீட்டின் முக்கியமான நபர் என்ற உணர்வை ஏற்படுத்த முடியும். இந்தப் பருவத்தில் அவர்களை மிகமிக ஜாக்கிரதையாகக் கையாள வேண்டும். இங்கே வழி மாறிப் போய்விட்டால் வாழ்க்கை முழுவதுமே வீணாகிவிடும்.

இருபதுகளின் கடைசியில் அரித்தெடுத்துத் திருமணம் செய்து வைக்கிறோம். (அல்லது அவர்களே செய்து கொள்கிறார்கள்.) பிறகு அவர்களைத் திண்டாடச் செய்யவும் விடுகிறோம். நாமே பார்த்து முடிவு செய்த பெண்ணை அவன் தலையில் கட்டி, நாமே அவன் பெண்டாட்டிதாசன் எனப் பட்டமும் கட்டுகிறோம்.

மருமகள் ஒருபுறம், தாயார் ஒருபுறமுமாக யாருக்குச் சொல்வது எனத் தெரியாமல் மன அமைதி இழந்து தவிக்கும் காலகட்டம் முப்பதுகளில் ஆரம்பிக்கிறது. அதே சமயம் குழந்தைகள், ஸ்கூல் அட்மிஷன், வேலையில் கவனம், பிரமோஷன் என எல்லாப் பக்கமும் டென்ஷன் நிறைந்த காலகட்டமாகிறது.

இதே முப்பதுகளில்தான் ஆண்களுக்கு உடல்உபாதைகளும்ஆரம்பிக்கின்றன. இவர்களுடைய தாய், தந்தையர் சொத்து வைத்திருக்கிறார்களோ இல்லையோ பரம்பரையாக வியாதியை மகனுக்குத் தருகிறார்கள். பரம்பரை வியாதிகள் எல்லாம் இந்தச் சமயத்தில்தான் தலைகாட்ட ஆரம்பிக்கும். சர்க்கரை வியாதி போன்ற பரம்பரை வியாதி உள்ளவர்கள் முன் ஜாக்கிரதையாக டாக்டரிடம் சென்று அடிக்கடிப் பரிசோதனை செய்து கொள்வது நல்லது.

குழந்தை இல்லாதவர்களும் முப்பதுகளில்தான் உணர ஆரம்பிக்கிறார்கள். குழந்தை பிறக்காததற்குப் பெண் மட்டுமே காரணம் என்பது இந்த ஆண்களின் கண்டுபிடிப்பு. என்னிடம் வரும் பல கணவன்மார்களும்,

''நான் நார்மலாத்தான் இருக்கேன். குடும்ப வாழ்க்கையிலும் பிரச்னை இல்லை. என் மனைவியைப் பரிசோதனை பண்ணுங்க. டி & சி செய்து பாருங்க.''

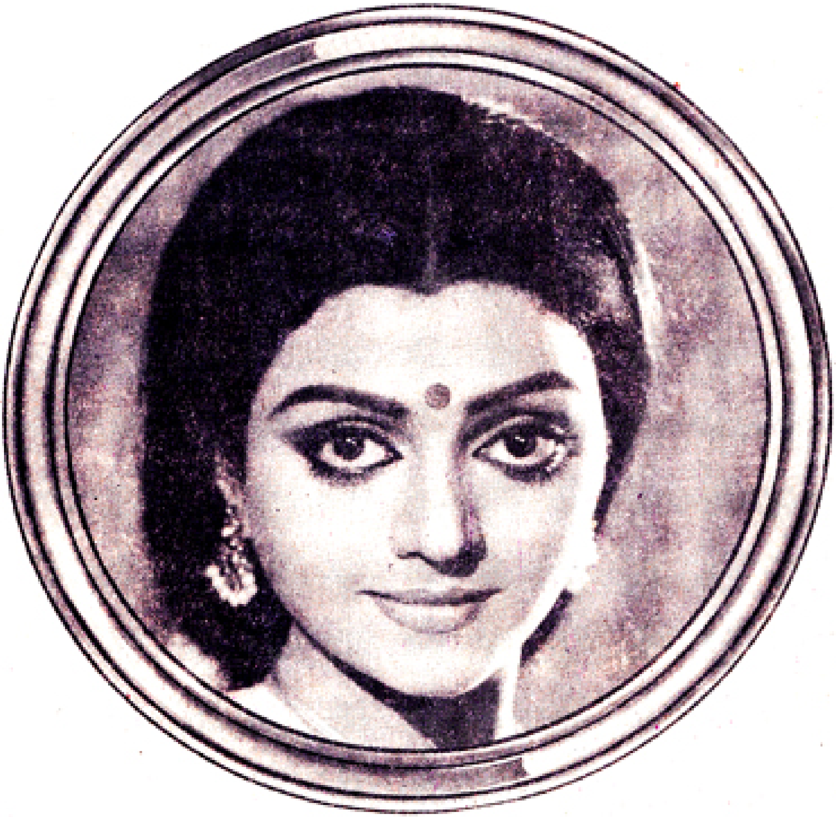
என்பார்கள். ஆனால், குழந்தைப் பிறக்காததற்கு ஆண்களும் 50% காரணமாக இருக்கிறார்கள். ஆண்மலடுகளும்உண்டுஎன்பதை இவர்கள் ஒப்புக் கொள்வதே இல்லை. நார்மலான உறவு இருப்பதாலேயே இவன் காரணமில்லை என்றாகி விடாது. ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு உயிரணுக்கள் இருந்தால் மட்டுமே குழந்தை தரிக்க முடியும். அப்படி இல்லாதவர்கள் தங்கள் உயிரணுக்களை அதிகரித்துக் கொள்ள இன்றைக்குப் பல மருந்துகள் வந்துள்ளன. குழந்தை பிறக்க இன்றைக்குவிஞ்ஞானம்எத்தனையோ முறைகளைக் கையாளுகிறது. அவற்றைப் பயன்படுத்த வேண்டுமே தவிர, 'என் மேலே தப்பே இல்லை' என்று சொல்லாதீர்கள்.

அதேபோல அதிகமாகச் சைக்கிள் பிரயாணம் செய்பவர்களுக்கும், ஸ்கூட்டரை அடிக்கடி உதைப்பவர்களுக்கும் ஹெர்னியா வரலாம். அதற்கான கவச உடையை அணிந்து கொள்வது நல்லது. ஸ்கூட்டர், பைக் இவற்றை நல்ல கண்டிஷனில் வைத்துக் கொண்டால் இதைத் தவிர்க்கலாம்.

சிகரெட், மது, இவற்றை அறவே தவிர்ப்பது மிகவும் நல்லது. ஏனெனில் உடல் நிலையில் பல சிக்கல்களை இவை ஏற்படுத்தும். தெரிந்தே நாம் நெருப்பில் கைவைப்பது போல. நம்மை நம்பி ஒரு குடும்பமே இருக்கிறது என்பதை மறந்து விடலாமா?

பெண்களை விட ஆண்களுக்கு எளிதாக வியாதிகள் தொற்றிக் கொள்ளும். ஹார்ட் – அட்டாக் பெண்களுக்கு அதிகம் வருவதில்லை. பெண்களுக்கு உடலில் சுரக்கும் ஈஸ்ட்ரோஜனே இதற்குக் காரணம். ஆனால் ஆண்களுக்கு இந்தப் பாதுகாப்பு இல்லை. தவிரவும் இவர்களே அலைச்சல், பிரயாணம், மன உளைச்சல் என அதிகம் அனுபவிக்கிறார்கள். இதனால் எளிதில் வியாதிகள் அண்டும்.





மங்கல
சௌபாக்கியத்தின்
சின்னம்

ஐடெக்ஸ்

பூர்ணிமா குங்குமம்
matt finish



ஐடெக்ஸ் 50 ஆண்டுகளாக
உங்கள் நம்பிக்கையின்
மகத்தான சின்னம்

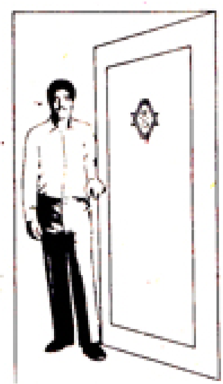
அரவிந்த் லாபரடரீஸ், சென்னை 600 033.

அடுத்த வீட்டில் கலர் டிவி களிப்பு.
ராமு வீட்டில் மனைவியின் நச்சரிப்பு.

லக்ஷ்மி விலாஸ் பாங்கின் புதிய கடன் இணைந்த டெபாசிட் திட்டம் அவருக்கென்றே உள்ள திட்டம்.



லக்ஷ்மி விலாஸ் பாங்கின் புதிய சர்வமங்களா திட்டம்.



இந்தத் திட்டம் ரெகரிங் டெபாசிட் திட்டத்திலிருந்து உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. டெபாசிட் செய்யும் காலம் — 24,36,48 மற்றும் 60 மாதங்கள். திட்டம் முடிவடையும் நாளில் மொத்தத் தொகையைப் போல் இரு மடங்குக்கு (ரூ. 25,000) மேற்படாமல்) கடன் தொகை பெற்றுக் கொள்ளலாம். இந்தக் கடன் தொகையை நுகர்வோர் பொருட்களான ஸ்கூட்டர், மோபெட், ஃப்ரிஜ், கலர் டிவி, ம்யூஸிக் ஸிஸ்டம், வி.ஸி.ஆர். போன்றவற்றை வாங்கப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். இக்கடன் தொகையை முதலில் டெபாசிட் செய்தது எவ்வளவு மாதமோ, அத்தனை மாத தவணையில் திருப்பிச் செலுத்தலாம்.

The Lakshmi Vilas Bank Ltd.

கரூர் 639 001

சேர்மன்: ஐ. சதா சிவ குப்தா

எங்களது நோக்கம் உங்களுக்கு உதவுதல்

பஞ்ஜிக்கு பெரிய வெங்காயம் நறுக்கும் போது வழுக்கிக் கொண்டு போகும். ஆகையால் தோல் உரிக்காமல், குறுக்குவாட்டில் சக்கரம் சக்கரமாக மெலிதாக வில்லை நறுக்கி விட்டுப் பிறகு தோல் நீக்க வேண்டும். அருமையாக வரும். — பார்வதி.

இல்லத்தரசிகள் கூடியவரை கணவருக்கு அதிக உளைச்சல் வராமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். 'டிப்ரெஷன்' எனும் மனவியாதியில் கொண்டுபோய்' விட்டுவிடும் அபாயம் உண்டு.

நாற்பதுகளில் இரத்த அழுத்தம், ஸ்பாண்டிலைடிஸ், ஆர்த்தரைடிஸ் போன்றவை ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம். ஆண்கள் சிறு வயதிலிருந்தே உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி இவற்றை மேற்கொண்டால் இவ்வயதினை எளிதில் கடந்து விடலாம்.

இந்த வயதில் அதிகாலையில் 'வாக்' மிகமிக நல்லது. ஒரு நாற்பது நிமிடங்கள் நடந்துவிட்டு வாருங்கள். அதுவே மிகச் சிறந்த உடற்பயிற்சியாகும். இது தலையாய மனப் பயிற்சியும் கூட. எப்படி ...?

சொந்த வியாபாரமோ, நிறுவனத்திலோ இருப்பவர்கள் இந்த வயதில் ஒரு பொறுப்பான பதவியை எட்டுகிறார்கள். இந்தப் பிரச்னைக்கு எப்படித் தீர்வு காண்பது. இந்தச் சிக்கலை எப்படி அவிழ்ப்பது என சதா 'டென்ஷன்' தான்.

இவர்கள் அதிகாலை 'வாக்' போகும் போது முதலில் சிறிது நேரம் எதைப் பற்றியும் யோசிக்காமல் ஆழ்ந்த மூச்சு விட்டுச் சுற்றுச் சூழலில் மனம் லயிக்கச் செய்ய வேண்டும். பிறகு அன்றைய நாளில் பணிகளைத் திட்டமிடலாம். பிறகு பிரச்னைகளுக்கான தீர்வைக் கவனிக்கலாம். தெளிவான மனத்தில் எளிதாக யோசனைகள் வரும்.

இது நம்மை நாமே தினமும் புதுப்பித்துக் கொள்ள மிகச் சிறந்த உபயோகமாகும். நாற்பதுகளில் கட்டாயம் 'வாக்கிங்' பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். மனைவிமார் கணவன்மாருக்கு வற்புறுத்திச் சொல்லி இந்தப் பழக்கத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

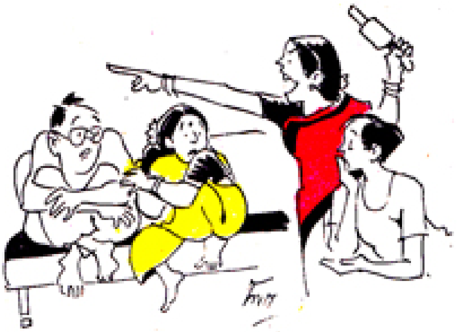
நாற்பதுகளின் கடைசியில் சிறுநீர்ப் பையின் அடியில் இருக்கும் ப்ராஸ்டேட் எனும் கிளாண்ட் பெருத்துக் கொள்வதனால் சிறுநீர் கழிக்கச் சிரமம் ஏற்படும். இதை மருத்துவரிடம் காட்டிச் சிகிச்சை மேற்கொள்வது நல்லது. ஏனெனில் மிகச் சிலருக்கு இது ப்ராஸ்டேட் கேன்சராக மாறுகிறது.

நாற்பதுகளின் கடைசிகளிலும், ஐம்பதுகளிலும் ஆண்கள் மனோரீதியாக அவஸ்தைப்படுகிறார்கள். பெண்கள் போராடிப் போராடி மனவலிமை பெற்று விடுகிறாள். ஆனால், ஆண் ஆரம்பத்தில் வீரியமாக இருந்தாலும், காலப்போக்கில் குழந்தையாகி விடுகிறான்.

குடும்பம், குழந்தைகளின் உயர் படிப்பு, திருமணம், மனைவியின் வீடு ஆசை, பெற்றோர்களின் நச்சரிப்பு என அவஸ்தைப்படுகிறான்.

வயதான பெற்றோர்கள் இந்தக் காலத்தில் பந்தாடப்படுகிறார்கள். "ஏன், நீங்கள் தான் இவர்களைக்காலம்பூராவும்கழுத்திலே கட்டிக் கொண்டு தொங்கணுமா? உங்கள் தம்பிக்கு எழுதிப் போடுங்கள்!" — இது மனைவி.

"அன்புள்ள அண்ணா, உங்கள் கடிதம் கிடைத்தது. இங்கே டில்லியில் குளிர் அதிகம். பாவம், அப்பாவால் தாங்க முடியாது. தவிரவும் விஜியும் வேலைக்குப் போகிறாள் — இப்போதுதான் ரொம்பப் பிரயத்தனப்பட்டு சின்ன ஃப்ளாட் கிடைச்சிருக்கு..." இத்யாதி தம்பி சிகாமணியின் பதில்.



இந்தச் சமயத்தில்தான் ஆண் மெனோபாஸும் ஆரம்பிக்கிறது. இதனால் சிடுசிடுப்பு, உடல் சோர்வு, 'நான் ஆண்' என்ற அகம்பாவத்தின்வீழ்ச்சி இப்படிக்களைத்துப் போகிறான். பெண்களுக்கு இருக்கும் அத்தனை மன உபாதைகளும் ஆண் மெனோபாஸிலும் உண்டு.

இவற்றை நாம்தான் புரிந்து கொண்டு செல்ல வேண்டும். மேலும் மேலும் அவர்கள் தலையில் பிரச்னை மூட்டைகளைத் தூக்கி வைப்பதைவிட, அன்பாகப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். மிகச் சிலரே இந்த வயதிலும் அகம்பாவமாக நடந்து கொள்கிறார்கள். பலரும் குடும்பத்திற்கு வளைந்து விடும் ஆணாகவே மாறிவிடுகிறார்கள்.

வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெறுவதும் இந்த வயதில்தான். அதற்கும் மனோரீதியாகக் கணவன்மார்களைத் தயார்ப்படுத்த வேண்டி

The following particulars regarding the ownership of 'MANGAYAR MALAR' the Tamil Monthly newspaper, are published as called for by Rule 8 of the Registration of Newspapers (Central) Rules 1956.

FORM IV

1. Place of Publication: Madras
2. Periodicity of Publication: Monthly
3. Name of Printer: V. Murali
   Nationality: Indian
   Address: AA-117, Shanthi Colony,
   Anna Nagar,
   Madras-600 040
4. Name of Publisher: V. Murali
   Nationality: Indian
   Address: AA-117, Shanthi Colony,
   Anna Nagar,
   Madras-600 040
5. Name of Editor: V. Murali
   Nationality: Indian
   Address: AA-117, Shanthi Colony,
   Anna Nagar,
   Madras-600 040
6. Names and addresses of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding more than one per cent of the total capital. Bharathan Publications Private Limited, 84/1-C, Race Course Road, Guindy, Madras-600 032.

I hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

1.3.1990

V. Murali
Publisher

யது மனைவிமாரின் பொறுப்பு.

"எட்டு மணி நேரமாவது உங்க உபத்திரவம் இல்லாமல் இருந்தேன். இப்போது இருபத்து நான்கு மணி நேரமும் உங்கள் பிடுங்கலாய்ப் போச்சு. நச்சுநச்சுன்னு தொந்தரவு பண்ணாம கிருஷ்ணா, ராமான்னு சனிசேரிலே கிடங்கோ.

என விரட்டும் மனைவிமாரும் உண்டு. வாலிப வயதில் மகனை எப்படி மிகமிக ஜாக்கிரதையாகக் கையாள வேண்டுமோ, அதே போலத்தான் இந்த வயதில் கணவரையும் போற்ற வேண்டும். இல்லையெனில் அவர் வெகு எளிதில் மனச்சோர்வுக்கு ஆளாவார்.

மனைவி பூவும், பொட்டுமாய்ச் சுமங்கலியாய்ப் போய் விட்டால் தாம் இந்த மாட்டுப் பெண்களிடம் மாட்டிக் கொண்டு திண்டாட வேண்டுமோ என்ற பயம். தாம் முந்திக் கொண்டு விட்டால் தம் மனைவியிடமிருந்து



எல்லாவற்றையும் பிடுங்கிக் கொண்டு, அவரைக் கேவலமாக நடத்துவார்களோ என்ற அச்சம். இந்த ஊஞ்சலாட்டத்தில் ஆணின் கடைசிக் காலம் கழிகிறது.

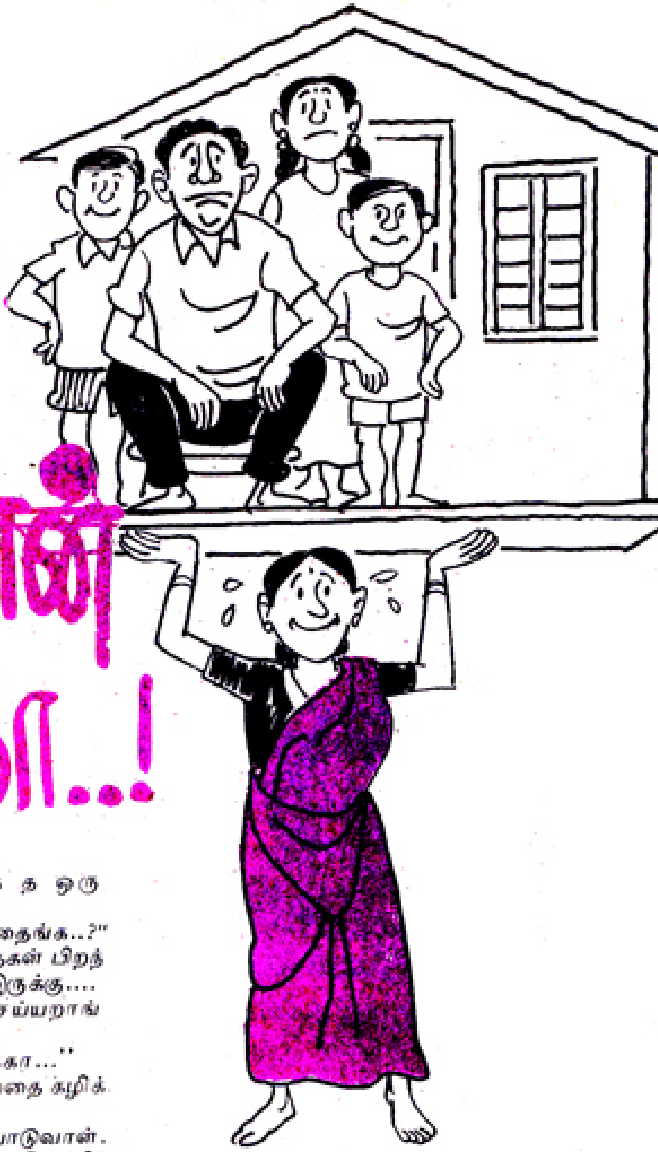
இந்த வரப்போகும் பருவங்களையெல்லாம் நாம் முன்கூட்டியே யோசித்துக் கொள்வதுதான் நல்லது. அதற்கு ஏற்றாற் போல நம் குடும்பத்தையும், குழந்தைகளையும் பழக்கிக் கொண்டால், பல அச்சங்களையும், பிரச்னைகளையும் தவிர்க்கலாம்.

ரொம்ப அழகாகக் கண்ணதாசன் பாடி விட்டுப் போய்விட்டாரே...!

வீடு வரை உறவு
வீதி வரை மனைவி
காடு வரை பிள்ளை
கடைசி வரை யாரோ?
என்று!



என் மனைவி சும்மாதான் இருக்கா...!



டாக்டர்.... தன்னிடம் வந்த ஒரு பேஷண்டை கேட்டார்.....

"உங்களுக்கு எவ்வளவு குழந்தைங்க..?"

"எனக்கு மொத்தம் 10 குழந்தைகள் பிறந்தன. அதில் 5 தான் உயிரோட இருக்கு....

"உங்க மனைவி வேலை செய்யறாங்களா?"

"இல்லே... சும்மாதான் இருக்கா..."

"அப்படியா.... எப்படி பொழுதை கழிக்கிறாங்க....?"

"காலையில் எழுந்து காப்பி போடுவாள். பிறகு எனக்காக அடுப்பை மூட்டி வெந்நீர் போடுவாள். பிறகு டிபன் ரெடி செய்து... எனக்குப் பரிமாறி என்னை ஆபிஸுக்கு அனுப்புவாள். பிறகு குழந்தைகளைக் குளிப்பாட்டி... டிரஸ் அணிவித்து... டிபன் போட்டு பள்ளிக்கு அனுப்பிவைப்பாள். அதன்பின் பிற்பகல் சாப்பாட்டை ரெடி செய்வாள்...

பதினோரு மணிக்கு வரும் கேரியர்காரனிடம் எனக்குச் சாப்பாட்டை கேரியரில் கொடுத்தனுப்புவாள்... பிறகு குழந்தைகளுக்கான சாப்பாட்டை எடுத்துக் கொண்டு பள்ளிக்குச் சென்று பள்ளி இடைவேளையில் அருகில் உட்கார்ந்து சாப்பிடச் செய்வாள்.... பிறகு வீடு திரும்பி... சாப்பிட்டு விட்டு; இரு பக்க உறவினர்களுக்கும் என் சார்பாகக் கடிதங்களை எழுதுவாள்... காய்கறி மற்றும் தேவையான சிறு மளிகை சாமான்களை அருகிலுள்ள கடைகளுக்குச் சென்று வாங்கி வருவாள்.

மாலையில் குழந்தைகள் பள்ளியிலிருந்து திரும்பியதும்; யூனிபார்ம் டிரஸ்ஸை மாற்றி... சாதாரண டிரஸ்ஸை அணிவித்து... காப்பி கொடுத்து விளையாட அனுப்புவாள்..... மாலையில் நான் வீடு திரும்பியதும் எனக்கும் காப்பி கொடுத்து.... இரவில் என்ன சமையல் வேண்டும் எனக் கேட்டறிந்து அவற்றைத் தயாரிப்பாள். இரவு நாங்கள் சாப்பிட்டதும் கடைசியாக அவள் சாப்பிடுவாள்."

"சாப்பிட்டதும் உடனே படுத்துவிடுவார்களா.....?"

"இல்லே... மறுநாள் காலை டிபனுக்கும்... பிற்பகல் சாப்பிட்டிற்கும் தேவையான காய்கறி மற்றும் வெங்காயம்... ஆகியவற்றை நறுக்கிவைப்பாள்...."

"இவ்வளவு செய்யறாங்க.... நீங்க உங்க மனைவி சும்மா இருக்காங்கன்னு சொல்றீங்க...." என்றார் டாக்டர்.

அதற்கு அந்த பேஷண்ட் பதில் சொல்லாமல் மவுனமானார்...!

— ராஜிராதா.

ரஸ்னாவின் காலம்.

அதோட ஐ–லவ்- யூ–

வீட்டுக் கணக்கு

ரஸ்னா குடிப்பேன். விளை-



விளையாடினப்புறம்

பிட்டுவோட பர்த்டே

ரஸ்னா தெரியுமா. (11

மறந்துட்டேனே

பாட்டியும் வர்ரச்சே

ஐ லவ் யூ ரஸ்னா.



சாயந்தரம் ஆனா, அன்புக்கு அப்பா, ருசிக்க ரஸ்னா.



தாத்தாக்கும் பாட்டிக்கும் பிடிச்ச ரஸ்னா.

காலா சோடா (ஜல்ஜீரா) □ டூட்டி ஃப்ரூட்டி □ மேங்கோ ரைப் □ கிரேப் குளோரி

ரஸ்னா



·பிடித்தமான விலையில்.

Mudra:A:EAMR:5142 Tam.

பெண்கள் பெயர் பெறாத துறைகள்... வேலைகள்.....

பங்கு பெறுபவர்கள்:

டி. எஸ். ஆர். பாலாஜி, கவிஞர் முகிலன், ஆர். நடராஜ கண்ணன், சி. பி. ராமதாஸ், தேனுகா, டி. ஆர். சந்திரசேகரன், பி. ரமேஷ்.

ராமதாஸ் : ஆரம்பத்திலேயே ஒரு விஷயத்தைச் சொல்லிடறேன்.... பெண் என்பவள் மதிக்கத்தக்க அற்புதமான சக்தி... பெண்மையை நாம ஏழுபேர் மட்டுமில்லை.. உலகமே போற்றிப் புகழ்ந்திட்டு வருது... நாம இங்கே பெண்களால் பெயர் பெற முடியாத... புகழ் அடைய இயலாத துறைகள்... வேலைகள் பற்றி பேசப் போவதாலேயே நாம பெண்களுக்கு எதிரானவங்கன்னு யாரும் நினைக்கக் கூடாது... வாதம்கற அடிப்படையில் விருப்பு வெறுப்பு இல்லாமல் பேசப் போறோம் அவ்வளவுதான்....

முகிலன் : நீங்க சொல்றது சரியான வார்த்தை.... பெண்கள் சமுதாயத்தில் எல்லா துறைகளிலும் பெயர்.... புகழ் பெற்று சாதனை செய்யணும்கிற நல்ல எண்ணத்தில் சொல்லப் போறோம்....

பாலாஜி : கவிஞரே... நீங்களே முதலில் பெண்கள் ஆண்கள் அளவு பெயர் பெறாத துறையைக் குறிப்பிட்டு சொல்லுங்களேன்...

முகிலன் : பாலாஜி... நாங்கதான் பாட்டிலே பலபேரை மாட்டி விடுவோம்... நீங்க இப்ப என்னை வம்பில் மாட்டி விடுகிறீர்களே ?

(சிரிப்பு)

சரி.... சொல்றேன்... நானும் ரொம்ப நாளா பலபேர்கிட்டே கேட்கறதுதான். ஆணுக்குப் பெண் சரிசமம். அது இதுன்னு பேசறாங்களே... ஏன் இதுவரை மிலிட்டிரியில்... நமது தேச பாதுகாப்புப் படையில் பெண்கள் இல்லை? தைரியமா துப்பாக்கியைக் கையில் ஏந்தி போர்முனைக்கு போக ஏன் ஒரு பெண் கூட இப்ப முன் வரவில்லை? புருஷன் கூட மட்டும் ஆய்... ஊய்னு அதட்டி சண்டை போடறாங்க.... ஏன் எதிரிகளோட துப்பாக்கி... பீரங்கி சண்டை போடக் கூடாது ?

நடராஜ கண்ணன் : சபாஷ்... இது நல்ல கேள்வி ?

பாலாஜி : நம்ம நாட்டிலே பெரிய பெரிய பதவிக்கெல்லாம் பெண்கள் வந்தாச்சு.... பிரதமராகூட ஆயிட்டாங்க.... ஆனா குடியரசுத் தலைவரா.... பிரசிடெண்டா ஏன் ஒரு பெண் கூட இதுவரை வரவில்லை?

முகிலன்: ஒரு கவிஞன்கற முறையிலே கேட்கறேன்... இதுவரை சினிமாத்துறையில் பெண் கதை வசனகர்த்தா ஏன் வரவில்லை? பாடலாசிரியரும் அதிகமாக ஏன் தோன்றி சினிமாவில் நிலைக்கவில்லை?... இசை அமைப்பாளர் கூட இல்லையே?

நடராஜ கண்ணன் : காவல் துறையில் பெண்கள் புகழ் அடையாமல் இருக்காங்க... உடைகூட அவங்களுக்குப் பொருத்தமா இல்லை. இந்தப் பெரிய கொலையை இந்த பெண் போலீஸ் அதிகாரி கண்டுபிடிச்சாங்க.... இந்தத் திருட்டை இந்த போலீஸ் பெண் இன்ஸ்பெக்டர் சாமர்த்தியமா பிடிச்சிட்டார்.... அப்படின்னு பெரிய பெயரை பெண்கள் காவல் துறையில் பெறாதது வருத்தமான விஷயம்... எங்க வீட்டுக்காரரும் கச்சேரிக்குப் போறார்னு நாங்களும் போலீஸ் வேலை பார்க்கறோம்னு இருக்காங்க... அவ்வளவுதான்.



* டி. எஸ். ஆர். பாலாஜி, * சி. பி. ராமதாஸ் * கவிஞர் முகிலன் * டி. ஆர். சந்திரசேகரன்

தேனுகா : என்ன செய்யறது கண்ணா. பெண்களுக்குப் பேச்சிலே இருக்கற வீரமும், தீரமும் செயலில் கிடையாதே?

ராமதாஸ் : பெண்களுக்கு ஆக்கபூர்வ அறிவு குறைவா இருக்கு.... அதனாலதான் சிற்பத்துறையில் அவங்க பெயர் பெற முடியவில்லை...

ரமேஷ்: அதே மாதிரி கல்வெட்டுத் துறையிலும் உயர் பதவிகளில் பெண்கள் இல்லை....

தேனுகா : மருத்துவத் துறையில் இதயம் மூளை.... சிறுநீரக அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்களா பெண் டாக்டர்கள் அதிகம் இல்லாதது பெண்களுக்கு ஒரு சவாலான விஷயம்னு நான் நினைக்கிறேன்... சாதாரணமா பிரசவம் பார்க்கிற டாக்டர்கள் தான் பெண்களில் அதிகம்... மருத்துவத் துறையின் பெரிய நுணுக்கமான விஷயங்களைப் படிக்க பெண்களுக்கு அறிவு போதவில்லையோ... என்னவோ?

பாலாஜி : பத்திரிக்கைத் துறையில் ஆண் எழுத்தாளர்கள் நிறைய எழுதிக் குவிக்கறாங்க.... அந்த அளவு பெண் எழுத்தாளர்கள் எழுதுவது இல்லை. அதே மாதிரி ஆண்களில் அறிமுக எழுத்தாளர்கள் நிறைய வந்திட்டு இருக்காங்க... பெண்களில் அறிமுகம் ஆவது ரொம்பக் குறைவு... பத்திரிகைகளில் ஓவியம் வரைய ஒரு பெண் கூட ஏன் இல்லை?

சந்திரசேகர் : பக்தி.... கோவில்னு சொன்னாலே நம்ம நினைவுக்கு வருவது பெண்தான்.... வாரத்திற்கு ஆறுநாள் கூட சாப்பிடாமல் விரதம் இருக்காங்க... அப்படி பக்தி... பக்தின்னு உருகும் பெண்களாலே ஏன் பெண் அர்ச்சகரா வரமுடியவில்லை? ஏன் பூசாரி வேலையை பெண்கள் அதிக அளவில் செய்வதில்லை..?

முகிலன் : விளையாட்டுத்துறையில் ஆண்களுக்கு இருக்கும் சுறுசுறுப்பு... ஈடுபாடு பெண்களுக்கு இல்லை... அதிலும் பெண்கள் கிரிக்கெட் விளையாட்டில் கொஞ்சம் கூட சோபிக்கவில்லை. பெரிய கிரிக்கெட் வீரர்கள்ன்னு யாரும் பெயர் வாங்கவும் இல்லை.

சந்திரசேகர் : பெண்கள் தாமாகவே ஒரு ஸ்தாபனத்தை உருவாக்கி தலைமை பொறுப்பை ஏற்கவில்லை என்பது என் கருத்து... பயமா அல்லது தயக்கமா... எதுன்னு எனக்குப் புரியவில்லை....

ராமதாஸ் : அரசியலில் பெண்களுக்கு மகத்தான புகழ் உலக அளவில் ஆண்களுக்குச் சமமா இன்னும் கிடைக்கவில்லை. அரசியல் மேடைப் பேச்சாளர்கள் பெண்களில் குறைவா இருக்காங்க... அதுபோல தேர்தலில் போட்டியிடும் விஷயத்தில் பெண்கள் எண்ணிக்கை ரொம்ப குறைவா இருக்கு....

முகிலன் : நீதித் துறையில்... கோர்ட்டில் 'ஜட்ஜ்' ஆக பெண் இருப்பது அபூர்வமான விஷயமாக இருக்கிறது... பெண் வழக்கறிஞர்களும் ஆண்கள் போல் பிரபலமாக இல்லை....

நடராஜ கண்ணன் : நாம நிறைய சொல்லிட்டோம்... நமக்கு மட்டுமில்லை... நாம பேசியதை படிச்ச வாசகர்களுக்கும் தாய்க்குலம் பதில் சொல்லட்டும்... எங்களுக்குப் பதில் சொல்லப் போகும் ஐந்து பெண்கள் பேச்சை அஞ்சாமல் ஆர்வத்துடன் கேட்க காத்திட்டு இருக்கோம்....



* தேனுகா * பி. ரமேஷ் * ஆர். நடராஜகண்ணன்

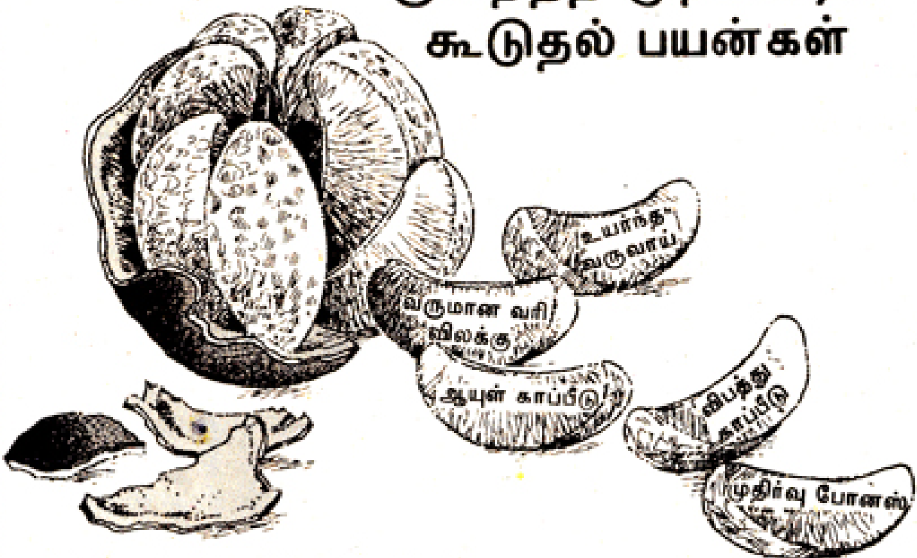
மாறுதலான சுவையுடன்...

போளி பூரணம் மற்றும், கொழுக்கட்டைப் பூரணம் மீதமாகி விட்டால், அதைச் சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி, வீட்டிலிருக்கும் இட்லி அல்லது தோசை மாவில் நனைத்து, எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும். சுகியன் போன்று இருப்பதோடு, மாறுதலான சுவையுடனும் இருக்கும்.

— பாலா.

எலுமிச்சம் பழங்கள் காய்ந்து கெட்டியாகி விட்டனவா? உங்கள் வீட்டில் பேக்கிங் ஓவன் இருந்தால், அதில் ஐந்து நிமிடங்கள் பழங்களை வைத்துச் சூடுபடுத்துங்கள். சாறு சுலபமாகவும் நிறையவும் கிடைக்கும்.

யூ எல் ஐ பி
குறைந்த முதலீட்டில் கூடுதல் பயன்கள்



யூனிட் இணைந்த இன்சூரன்ஸ் திட்டம் வழங்கும்

- **வருமான வரி விலக்கு**
  வருமான வரிச்சட்டம் பிரிவு 80Cயின் கீழ் வருமான வரி விலக்கு.
- **உயர்ந்த வருவாய்**
  ஒவ்வொரு வருடமும் உயர்ந்து கொண்டிருக்கும் டிவிடெண்ட். இவ்வருட டிவிடெண்ட் 13.75% முன் எப்போதும் கண்டிராத அதிகபட்ச அளவு நீங்கள் 10 வருடக் காலத்தில் செலுத்தும் ரூ. 60,000,* ரூ. 1,13,155.97 ஆக உயருகிறது. 15 வருடக் காலத்தில் செலுத்தும் ரூ. 60,000,* ரூ. 1,57,299.74 ஆக உயருகிறது.
- **ஆயுள் காப்பீடு**
  மருத்துவச் சோதனை ஏதுமின்றி, ரூ. 60,000 வரை ஆயுள் காப்பீடு.
- **விபத்து காப்பீடு**
  ஆயுள் காப்பீடு தவிர, எல்லா அங்கத்தினருக்கும் ரூ. 15,000 வரை விபத்துக் காப்பீடு.
- **முதிர்வு போனஸ்**
  10 வருடத் திட்டத்தில் 5% மற்றும் 15 வருடத் திட்டத்தில் 7.5% முதிர்வு போனஸ் இலக்குத் தொகையில் வழங்கப்படுகிறது.

வயது தகுதி : 10 வருட திட்டத்திற்கு 18 முதல் 55 வரை.
15 வருடத் திட்டத்திற்கு 18 முதல் 50 வரை.

இலக்குத் தொகை : ரூ. 3,000 முதல் ரூ. 60,000 வரை.

* முதிர்வு போனஸ் உட்பட்டது. திட்டத்தில் சேரும்போது வயது 25 என எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

இலக்குத் தொகை ரூ. 60,000 ஆக உயர்த்தப்பட்டுள்ளது.

UTI.1303.89 TM C

UNIT TRUST OF INDIA
(A Public Sector Financial Institution) H.O. Bombay 400 020.

Regional Office: 45, Second Line Beach, Madras 600 001. Ph: 587433, 580938.

Our Chief Representatives in Tamil Nadu ☐ COIMBATORE • **A Dhanabal,** Ph: 34776 ☐ KANYAKUMARI • **Subash Chandra Bose,** Nagercoil, Ph: 4449 ☐ MADURAI • **M Ramamoorthi,** Ph: 36661, 43179 ☐ NILGIRIS • **M Madhavan Nambiar,** Coonoor, Ph: 6253, 7037 ☐ NORTH ARCOT • **P Narayanan,** Vellore, Ph: 21575 ☐ PERIYAR • **K Jyothi Ramalingham,** Erode, Ph: 71785, 74785 ☐ SALEM/DHARMAPURI • **N K Inkarsal,** Salem, Ph: 66414, 51520 ☐ SOUTH ARCOT • **S Balakrishnan,** Cuddalore, Ph: 377, 46 ☐ THANJAVUR • **K Muthusamy,** Ph: 20374 ☐ TRICHY • **M Ramalingam,** Ph: 41282.

ஆண்களின் கலந்துரையாடல் கேள்விகளுக்குப் பெண்கள் கலந்துரையாடல் பதில் சொல்கிறது....

லலிதா : ஏழு ஆண்கள், பெண்கள் பெயர் பெறாத துறைகள்... வேலைகள் பற்றிப் பேசியதை கேட்டீங்க இல்லையா... நாம அதுக்குத் தகுந்த பதில் இப்ப சொல்லப் போறோம்....

ஆர். இந்திரா : ஏழு ஆண்கள் என்ன.. எழுபதாயிரம் ஆண்கள் கேள்வி கேட்டாலும் பெண்களால் பதில் சொல்ல முடியும்.

ராணி: முகிலனின் முதல் கேள்விக்கு நான் பதில் சொல்றேன். நம்ம தேசப் பாது காப்புப் படையில் பெண்கள் ஏன் இல்லைன்னு கேட்டிருக்கார். உடல் ரீதியா வேணும்னா போர்முனைக்குப் பெண்ணால் செல்ல முடியாமல் இருக்கலாம். ஆனால் போரில் காயமுற்ற பல போர் வீரர்களுக்கு மருத்துவ உதவி அளிக்க பெண் நர்ஸ்கள் போறாங்க.... பெண் டாக்டர்கள் போறாங்களே....

எஸ். இந்திரா : அந்தக் காலத்தில் போர் முனையில் மருத்துவம் செய்து புகழ் பெற்றது பிளாரன்ஸ் நைட்டிங்கேல்ங்கற பெண்தானே... அதைத் தவிர ஒரு விஷயம்... நாட்டிலே இப்ப ஆண்கள் துப்பாக்கி தூக்கியே ஏகப்பட்ட வன்முறையா இருக்கு. பெண்களும் துப்பாக்கி எடுத்து வன்முறைக்குப் பதில் சொல்லணுமா?

ஷோபனா : இந்தக் கேள்வியே கேட்கக் கூடாது... ஆண்களுக்குப் பெண்களை விட உடல் பலம் இருக்குங்கற ஆணவத்தில் கேட்கலாமா? ஆண்களுக்கு உடல் உறுதி அதிகம். பெண்களுக்கு மன உறுதி அதிகம். போர் வீரனையும் ஒரு பொண்ணுதானே நாட்டிற்குப் பெற்றுக் கொடுக்கிறாள். போர் முனைக்குப் போய்தான் வீரத்தை நிரூபிக்கணும்கற அவசியம் பெண்களுக்கு இல்லை.

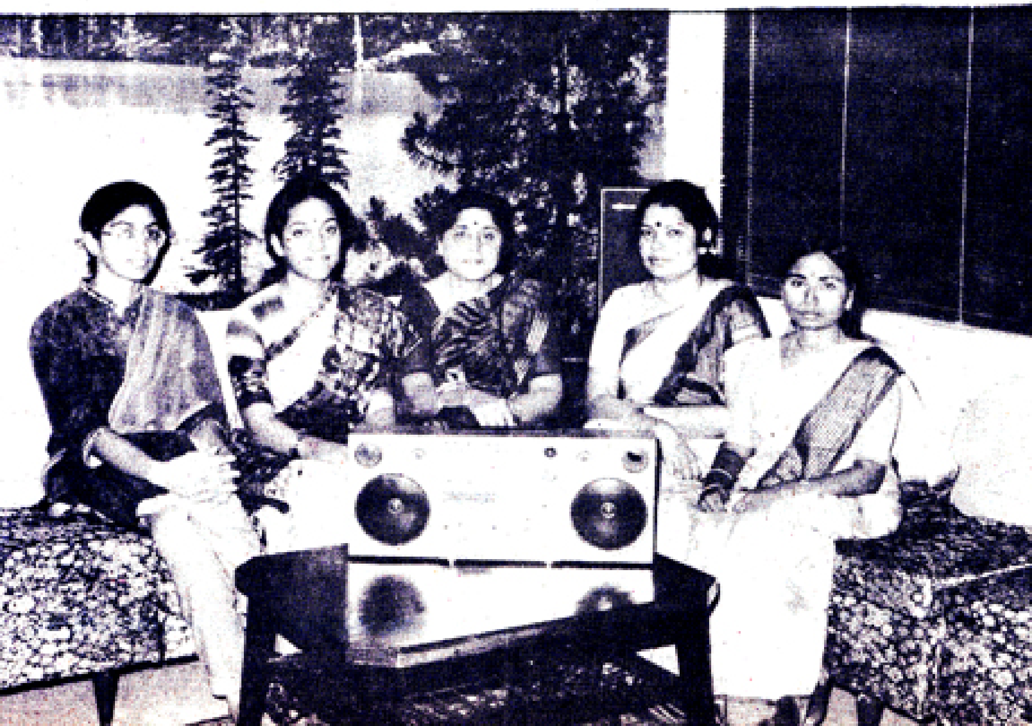
ஆர். இந்திரா : பெண் குடியரசுத் தலைவர் நாட்டில் இல்லைன்னு சொல்றாங்க.. அதுக்கு இதுவரை சந்தர்ப்பம் பெண்ணுக்குக் கிடைக்கவில்லை. விரைவில் வருவார்கள்... உலகத்தையே கட்டுப்பாட்டுடன் ஆளும் சக்தி பெண்ணுக்கு உண்டு.

லலிதா : சினிமாத் துறையில் பெண்கள் ஈடுபாடு அதிகம் இல்லாததை சொன்னாங்க.. ஆனா உண்மையில் சினிமாவே

பங்கு பெறுபவர்கள் :

லலிதா, எஸ். இந்திரா, ஷோபனா, ராணி, ஆர். இந்திரா.

* ஷோபனா * எஸ். இந்திரா * லலிதா * ஆர். இந்திரா * ராணி



பெண்களால் மட்டுமே நிலைத்து நிற்கிறதுன்னு சொல்வேன். நடிப்பிற்கு, கவர்ச்சிக்குப் பெண்தான் சினிமாவிற்கு தேவைப்படுது... பெண்ணின் ரத்தத்தோடு ஊறியது இசை... தாலாட்டும் போது, நாற்று நடும் போது... நெல் குத்தும் போது, தயிர்கடையும் போது பாடல் பாடுவது பெண்கள் தான். இசை அமைக்கும் வாய்ப்பை பெண்களுக்கு இதுவரை சினிமா தராமல் இருக்கலாம். கொடுத்தால் அதில் புகழ் பெற பெண்கள் இசை முழுதும் அறிந்தவர்கள் காத்திருக்கிறார்கள். அது மாதிரி பாடல் எழுத படத்தை இயக்க, கதை, வசனம் எழுத எத்தனையோ பெண்கள் தயாராக இருக்கிறார்கள். அவர்களை சினிமா பயன்படுத்தாமல் விடுவது அதன் தவறு.... பெண்களின் தவறல்ல...

ஆர். இந்திரா : பெண் சிற்பத்துறையில் புகழ் அடையவில்லைன்னு சொன்னாங்க. பெண் சுத்தியல், உளி எடுத்து வேலை செய்யவில்லை என்பதை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டு சொல்லாதீர்கள். பெண் என்பதே அழகு... நளினம்... ரசிப்புத்தன்மை என்பது தான். தந்தம், மரம் போன்றவற்றில் மிக நுணுக்கமான வேலைகளை பெண்கள் செய்து வராங்களே... அதுவும் சிற்பக்கலை மாதிரிதானே?

லலிதா : கல்வெட்டுத் துறையில் உயர் பதவிகளில் பெண்கள் இல்லாமல் இருக்கக் காரணம் இருக்கு. கல்வெட்டுத் துறை அதிகாரி ஆக ஆழமான சமஸ்கிருத புலமை வேண்டும். ஆயிரக்கணக்கான அண்டை மாநில கல் வெட்டுகளை ஆய்வு செய்ய பல மாதங்கள் பல ஊர்களுக்குப் பிரயாணம் செய்ய வேண்டும். அனைத்து இலக்கியங்களையும் கற்றுத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். அகில இந்திய கல்வெட்டு மகாநாடுகளில் கலந்து கொள்ள வேண்டும். பெண்களின் குடும்ப மற்றும் பல்வேறு பொறுப்புகள் இதற்குத் தடையாக இருக்கிறது. இருந்தாலும் விரைவில் இந்தத் துறையிலும் உயர் அதிகாரியாக பெண்கள் வந்து புகழ் பெறுவாங்கன்னு நம்பறேன்.

ராணி : பெண் பூசாரி இல்லைன்னு சொல்றாங்க. மேல் மருவத்தூரில் ஆதி பராசக்திக்குப் பெண்கள்தான் பூஜை செய்யறாங்க.

லலிதா : காவல் துறையில் பெண்களில் சாதனைகளைப் படிக்காமல் புகழ் பெறவில்லைன்னு சொல்லிட்டாங்க. சமீபத்தில் மணிப்பூரில் வந்தனா மாலிக் என்ற இருபத்தாறு வயதான பெண் போலீஸ் அதிகாரி சட்ட விரோதமாக கடத்திவரப்பட்ட ஆயுதங்களை தனித்து நின்று போராடி கைப்பற்றி இருக்காங்க. பல சாதனைகள் செய்த கிரேன் பேடி, திலகவதி இவங்களைப் பத்தித் தெரியாது போலிருக்கு.

ஷோபனா : இன்னொரு விஷயம்... காவல் துறையில் பெண்கள் ரொம்பவும் குறைவான எண்ணிக்கையில் இருக்காங்க. 2431 ஆண் போலீஸ் அதிகாரிகள் என்றால் 21 பெண் அதிகாரிகள்தான் இருக்காங்க. விகிதாச்சாரம் இப்படி இருக்கும்போது பெண்களிடம் எந்த சாதனையை எதிர் பார்க்க முடியும்? முறத்தாலே புலியை அடிச்சு விரட்டிய பெண் இனம் வீர தீர சாதனையை காவல் துறையில் செய்து பெரும் புகழை எதிர்காலத்தில் நிச்சயம் பெறும்.

எஸ். இந்திரா : தனியார் ஸ்தாபனத்தை பெண் உருவாக்கவில்லைன்னு சொல்லறதும் தப்பு. சிஸ்டர் சுப்புலெட்சுமி சாதனை எல்லோருக்கும் தெரியுமே... அந்தக் காலத்திலேயே தைரியமாக விதவைகளுக்கு, ஆதரவற்ற பெண்களுக்கு பெரிய ஸ்தாபனத்தை உருவாக்கி தந்தாங்களே. இப்போது சமூக நல நிறுவனங்களாக புகழ் பெற்று வரும் பல ஸ்தாபனங்கள் பெண்களால் உருவாக்கப்பட்டதே!

லலிதா : மற்ற கேள்விகளுக்கும் பதில் கூறி இந்த கலந்துரையாடலை முடித்து வைக்க நினைக்கிறேன்... மருத்துவத் துறையில் பெண்கள் பல அற்புத சாதனைகளைச் செய்து கொண்டுதான் இருக்காங்க. பல சாதனைகள் விளம்பரம் ஆகாமல் இருக்கு. பத்திரிக்கைத் துறையிலும் புதிய பெண் எழுத்தாளர்கள் வந்திட்டுதான் இருக்காங்க. அவங்களை ஆதரிக்கும் பத்திரிகைகள் குறைவா இருப்பதாலே பெரிய அளவில் பெண் எழுத்தாளர்கள் அறிமுகம் தெரியாமல் போயிடுது. போலித்தனமா எழுதாமல் இயல்பா எழுதுவதாலே பெண் எழுத்தாளர்கள் ஆண்கள் அளவு பரபரப்பான பெயர் பெற முடியவில்லை. விளையாட்டுத்துறையிலும் எத்தனையோ சாதனைகளைப் பெண்கள் செய்து வராங்க. சுருக்கமா சொன்னால் சில துறைகளை மட்டும் வைச்சு இந்தத் துறைகளில் பெண்கள் பெயர் பெறவில்லை... புகழ் அடையவில்லைன்னு சொல்வது தவறான வாதம். தீர்க்கமாக நடுநிலைமையோடு ஆராய்ந்து பார்த்தால் பெண்கள் பெயர் பெறாத துறைகளே இல்லை என்பதை உணர முடியும்.

தொகுப்பு, படங்கள் :
விஜயா கண்ணன்.

மெது வடை செய்யும் போது, கறிவேப்பிலை இல்லையா? கவலை வேண்டாம். முருங்கை இலை சிறிது எடுத்து, உளுந்து மாவில் கலந்து செய்து பாருங்கள். மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

— சரஸ்வதி.


உங்கள் நம்பகமான ஃபாரெக்ஸ்
இப்போது, சுவையிலே சிகரம்!
உங்கள் குழந்தைக்கு நான்கு மாதம் ஆகும்போது அவனுக்கு புதிய சுவைமிக்க ஃபாரெக்ஸ் துவக்குங்கள். 3 முதல் 4 தேக்கரண்டி வெது வெதுப்பான நீரில் ஒரு தேக்கரண்டி ஃபாரெக்ஸ் கலந்து கொடுங்கள். ஃபாரெக்ஸ் சுவை மிக்கது. முன்னைவிட அதிக ஊட்டச்சத்து மிக்கது.
Delicious
Farex
CEREAL WITH MILK
• சுவை மிக்கது
• ஊட்டச்சத்து மிக்கது
ஃபாரெக்ஸ்®-
சுவையுடன் வளரும் வழி.
GX/66/213 TML

மானம்

அவள் சொன்னது 'பதினாலு பதி னஞ்சு' என்றுதான். ஆனால் அவளுடைய பெண்ணுக்கு வயது பதினேழு பதினெட்டுக்குக் குறைவாக இருக்குமென்று தோன்றவில்லை. அவர்கள் எப்போதும் வயதைச் சற்றுக் குறைத்துத்தான் சொல்வார்கள். பாஸந்தி எப்படித்தான் சேரியில் இந்தப் பெண்ணை வளர்த்தாள்? இவ்வளவு ஆரோக்கியமும் அழகும் இந்தப் பெண்ணுக்கு எங்கிருந்து கிடைத்தது?

சுமித்ராவுக்குத் தன் ஆச்சரியத்தை மறைத்துக் கொள்ள முடியவில்லை. அவள் சொன்னாள், "உம் பொண்ணு ரொம்ப அழகா இருக்காளே, பாஸந்தி! உம் பொண்ணுன்னே சொல்ல முடியாது!"

கொஞ்சம் கர்வமும், கொஞ்சம் வெட்கமும் கலந்த சிரிப்புச் சிரித்துக் கொண்டு பாஸந்தி சொன்னாள், "இது சின்னக் கொளந்தையா இருந்த காலத்திலேருந்து எல்லாரும் அப்படித்தான் சொல்றாங்க, அம்மா. இவ இவளோட அப்பாவைக் கொண்டிருக்கா. அவரு ரொம்ப அளகா இருப்பாரு. பாம்பு கடிச்சுச் செத்துப் போயிட்டாரு. அதுக்காக மாமியாரு என்னைப் பிடுங்க ஆரம்பிச்சா, நானே பாம்பாகி அவரைக் கடிச்ச மாதிரி. அவ கொடுமை பொறுக்காமதான் ஒரு நாள் கொளந்தையைத் தூக்கிக்கிட்டு வெளியே கிளம்பிட்டேன். சேரிக்காரங்க இவளோட அப்பாவைப் பார்த்ததில்லையே, அதனாலே அவங்க கேலி செய்யறாங்க... நான் ஒரு பாபு வீட்டுப் பொண்ணைத் திருடிக்கிட்டு வந்துட்டேனாம்!"

சுமித்ரா சிரித்துக் கொண்டு சொன்னாள்: "எனக்கும் அப்படித்தான் தோணுது. நீ இவ்வளவு நாளா வர்றியே, இப்படியொரு பொண்ணு இருக்காங்கிறதைச் சொன்னதே இல்லையே!"

பாஸந்தியின் முகத்திலிருந்த பெருமிதம் இப்போது மறைந்து விட்டது; அவள் சொன்னாள்: "இவ சின்னப் பொண்ணாயிருந்த போது இவளையும் கூட்டிக்கிட்டுத்தாம்மா வீடுகளுக்குப் போவேன். பெரியவளானப்புறம் இவளுக்கு வர இஷ்டமில்லே. 'நான் வீட்டிலே இருந்துக்கிட்டு வீட்டு வேலையெல்லாம் பார்த்துக்கிறேம்மா. பாபுமார் வீட்டுக்கெல்லாம் வர வெட்கமாயிருக்கும்மா'ங்கிறா. சரின்னு வீட்டிலேயே விட்டுட்டுப் போயிக்கிட்டிருந்தேன். ஆனால் இப்போ ஆபத்து வந்திருக்கு... அதான் சொன்னேனே உங்ககிட்டே. நீங்க மனசு வெச்சு இவளுக்கு இடம் கொடுக்கணும்மா!"

பாஸந்தி தன்னிடம் 'இவ்வளவு நாள் வேலை பார்த்ததாக சுமித்ரா சொன்னது வெறும் பேச்சுக்குத்தான். உண்மையில் பாஸந்தி வேலை பார்த்தது ஒரு சில மாதங்கள்தான். சுமித்ராவின் வழக்கமான வேலைக்காரி சொந்த ஊர் போயிருந்த நாலு மாத காலம் அவள் தனக்குப் பதிலாக பாஸந்தியை வைத்துவிட்டுப் போயிருந்தாள். பாஸந்தி யோக்கியமானவள்; நன்றாக வேலை செய்வாள். அதனால்தான் சுமித்ராவுக்கு அவளை இன்னும் ஞாபகமிருந்தது.

பாஸந்தியின் விசித்திரமான கோரிக்கை; சுமித்ரா அவளுடைய பெண்ணைத் தன்னிடம் வைத்துக் கொள்ள வேண்டுமாம். சேரியிலுள்ள போக்கிரிப் பையன்கள் அவளைத் தொந்திரவு செய்கிறார்களாம்.

பாஸந்திக்கு உழைத்து வயிறு வளர்க்க வேண்டும். பெண்ணைக் கட்டிக் காத்துக் கொண்டு வீட்டில் உட்கார்ந்திருந்தால் நடக்காது.

பல வீடுகளில் வேலை செய்து கொண்டிருந்தவளுக்கு ஒரு நல்ல வேலை கிடைத்தது — ஒரு பணக்கார வீட்டுக் கிழவியைக் கவனித்துக் கொள்ளும் வேலை. சாப்பாட்டுடன் எழுபது ரூபாய் சம்பளம். கிழவிக்கு வாத நோய்; நடக்க முடியாது; ஆனால் ஷோக்குப் பேர்வழி அவள். அவளுக்கு சோப்புத் தேய்த்துக் குளிப்பாட்ட வேண்டும், வாசனைத் தைலம் தேய்த்துத் தலை சீவி விட வேண்டும், பவுடர் தடவி விட வேண்டும், நாள் முழுதும் அவளுக்குப் பணிவிடை செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும்.

பாஸந்தி விடியற்காலையில் ஐந்து மணிக்கு வேலைக்குப் போய் இரவு பத்து மணிக்கு வீடு திரும்புவாள். அவளுடைய பெண் சேரியிலேயே யார் வீட்டிலாவது தங்கியிருப்பாள். பாஸந்தி அவளை வீட்டுக்குக் கூட்டி வருவாள். பாஸந்தி தன் இரவுச் சாப்பாட்டைக் கையில் கொண்டு வந்து விடுவாள். அது தாய், பெண் இருவருக்கும் சாப்பிடப் போதும்.

இந்த மாதிரி வாழ்க்கை வசதியாகத்தானிருந்தது. பகல் ஒரு வேளை மட்டும் பெண் கொஞ்சம் சாதம் வடித்துச் சாப்பிட்டுக் கொள்வாள். சம்பளத்தில் பெரும்பகுதி மிச்சம். கொஞ்சம் பணம் சேர்ந்ததும் பெண்ணின் கல்யாணத்தைச் செய்து விடத் திட்டமிட்டிருந்தாள் பாஸந்தி.

வங்காளி மூலம்:

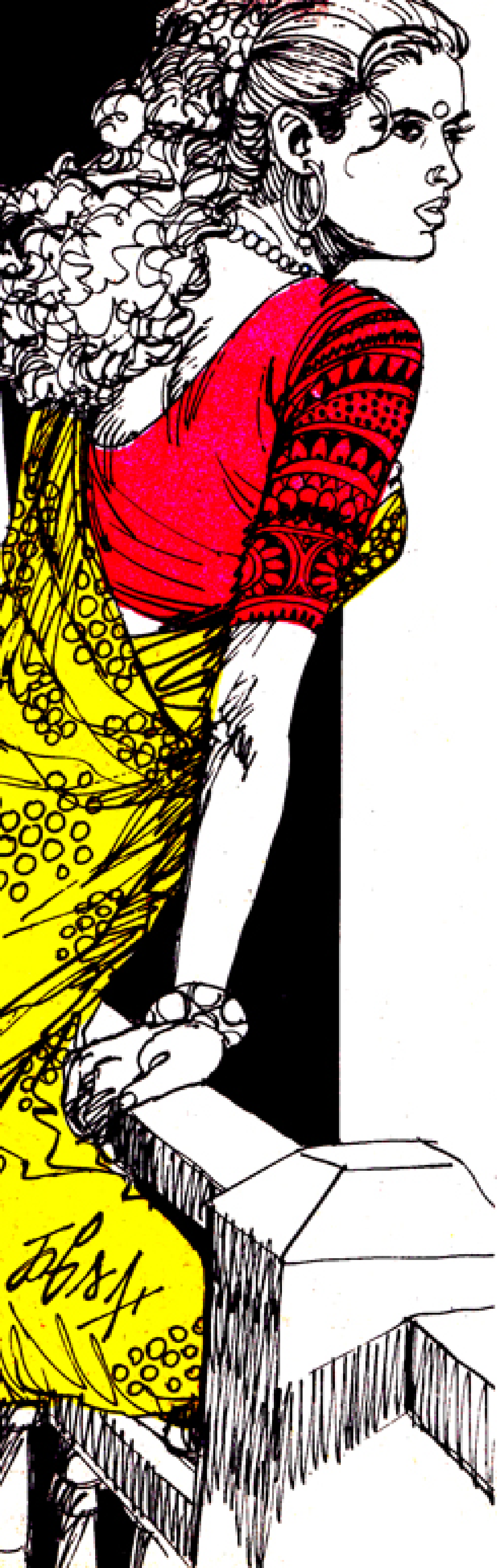
ஆஷா பூர்ணா தேவி

தமிழாக்கம்: சு. கிருஷ்ணமூர்த்தி.

ஆனால் இந்த வாழ்க்கையிலும் இப்போது ஓர் இடைஞ்சல் வந்து விட்டது.

ஒரு ஞானி போல் பேசத் தொடங்கினாள் பாஸந்தி. ''சாமி ரொம்பக் கருமி, அம்மா. கொடுத்தாலும் முழு மனசோட கொடுக்க மாட்டான். ஒரு பக்கம் கொடுத்துட்டு மறு பக்கம் பிடுங்கிக்குவான். இப்போ அந்தக் கௌவிக்கு ராத் தூக்கமில்லே. ராத்திரிப் பூரா முளிச்சுக்கிட்டே இருந்துக்கிட்டு 'எனக்கு இது வேணும்', அது வேணும்'னு பிள்ளை மாட்டுப் பொண்ணுகளை எழுப்பறா. 'விளக்கைப் போடு, விசிறியை நிறுத்து, தண்ணி கொடு'ங்கறா. பகல் பூரா உழைச்சுட்டு வர்ற பிள்ளைகளாலே ராத்தூக்கம் முழிக்க





முடியுமா? அதனாலே அவங்க என்னை ராத்திரிலேயும் அங்கேயே தங்கிடச் சொல்றாங்க. கூடப் பத்து ரூபா தராங்களாம். நான் என்ன பண்ணுவேன், சொல்லுங்கம்மா! நான் இந்த வேலையை நம்பி முன்னே பார்த்த வேலைகளை விட்டுட்டேன்....''

''ஐயோ பாவம்!'' என்றாள் சுமித்ரா.

''சும்மா 'பாவம்'னு சொல்லித் தட்டிக் கழிச்சுடாதீங்கம்மா. நான் உங்க காலடியிலே வந்து விழுந்துட்டேன். நீங்கதான் எனக்குக் கதி!''

சுமித்ராவுக்குப் பாஸந்தியின் நிலை புரிந்தது. அவள் மேல் அனுதாபமும் ஏற்பட்டது. ஆனால் பாஸந்தி ஏன் தன்னைப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறாள் என்பது மட்டும் அவளுக்குப் புரியவில்லை. பாஸந்தி அவளுடைய வீட்டில் வேலை செய்தது ஒரு சில மாதங்கள்தான். பாஸந்தி முன்பு வேலை செய்து வந்த மற்ற வீடுகளை ஏன் அணுகவில்லை?

அல்லது பாஸந்தியை இரவிலும் தங்கச் சொல்லும் வீட்டுக்காரர்களே ஏன் அவளுடைய பெண்ணையும் அங்கே வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது?

அதைத்தான் சுமித்ரா கேட்டாள்.

பாஸந்தி வருத்தத்தோடு சொன்னாள், ''நான் அவிங்களைக் கேக்காமே இருப்பேனா அம்மா? ஆனா பாபுமார் ரொம்பக் கடுமையானவங்க. ஒப்புத்துக்கல்லே. 'வீடு நிறைய வேலைக்காரங்க நடமாடறாங்க. இங்கே ஒரு வயசுப் பொண்ணை வச்சுக்க முடியாது'ன்னு சொல்லிட்டாங்க. அதிலேருந்து நானும் எனக்குத் தெரிஞ்ச ஒவ்வொரு வீடா ஏறி எறங்கறேன். ஒவ்வொருத்தரும் ஏதாவதொரு சாக்குச் சொல்லித் தட்டிக் கழிக்கறாங்க. பொண்ணு மூஞ்சியைப் பார்த்தாவது இரக்கப்படுவாங்களோன்னு நான் இவளையும் கூட்டிக்கிட்டு அலையறேம்மா!''

சுமித்ரா தனக்குள் சொல்லிக் கொண்டாள்: ''அதுதான் நீ செய்யற பிசகு. பெண்ணைப் பார்க்காமலிருந்தால் ஒரு சமயம் யாராவது அடைக்கலமளிக்க முன் வரலாம். நெருப்புச் சுடர் மாதிரி இருக்கிறாள் இவள். இவளை வைத்துக் காப்பாற்ற யார் முன் வருவார்கள்?''

அந்தப் பெண் வராந்தாவின் கோடியில் நின்று கொண்டிருந்தாள். அவள் வலை வலையாகப் போய்விட்ட ஒரு புடைவையும் நடைபாதைக் கடையில் வாங்கிய மட்ட ரக பிளவுசும் அணிந்திருந்தாள். இந்த உடையிலேயே அவளுடைய அழகு கண்டியிழுத்தது. ஒரு தடவை பார்த்தவர்களை மறுபடி பார்க்கத் தூண்டியது. இந்தப் பெண்ணுக்கு நல்ல சாப்பாடும், துணி மணியும் கிடைத்தால் இன்னும் எவ்வளவு அழகாயிருப்பாள்!

தன் பழைய புடைவைகள் சிலவற்றை அந்தப் பெண்ணுக்குக் கொடுக்கத் தீர்மானித்தாள் சுமித்ரா. என்னென்ன கொடுப்பது

இதுகவாடு...

உங்கள் வீட்டுத் 'தினசரி காலண்டரி'ல் தேதி மாற்றுவதை முதல் நாள் இரவே மாற்றி விடுங்கள். இதனால் (மாத) அமாவாசை, கிருத்திகை, பூசம் போன்ற சிறு சிறு விசேஷங்களைத் தெரிந்து கொள்ள உதவுகிறது. இதனால் நாம் மறுநாள் செய்ய வேண்டிய வேலைகள், சமையல் முறை, பூஜை வேலைகள் போன்றவற்றை முன்கூட்டியே திட்டமிட்டுச் செயல்பட உதவியாக இருக்கும்.

— பாலா.

என்பதையும் முடிவு செய்து விட்டாள். அவளுடைய சிவப்புப் பூப் போட்ட ஜார்ஜெட் புடைவை கொஞ்சம் கொஞ்சம் நைந்து போய் விட்டது. இருந்தாலும் அதன் பளபளப்பு குறையவில்லை. அந்தப் புடைவையைக் கொடுக்கலாம். அப்புறம் அந்த நீலக் கலர் பங்களூர்ப் புடைவை நன்றாகத் தானிருக்கிறது; இருந்தாலும் ரொம்பப் பழைய மோஸ்தராகி விட்டது. அதையும் கொடுக்கலாம். அப்புறம் நிறைய உடுத்திக் கொண்டு விட்ட பிரிண்டெட் புடைவையும் இரண்டு கொடுக்கலாம். ரவிக்கைதான் நிறைய இருக்கிறது. அவளுடைய ரவிக்கை அந்தப் பெண்ணுக்குச் சரியாயிருக்கும்.

தன் புடைவையைக் கட்டிக் கொண்ட பின் அந்தப் பெண் பார்க்க எப்படியிருப்பாள் என்பதை மனக் கண்ணால் பார்த்துக் கொண்டாள் சுமித்ரா.

சில நாட்களுக்கு முன் ஒரு சேல்ஸ் கேர்ல் ஏதோ ஒரு கம்பெனியின் முகப் பவுடரை சுமித்ராவின் தலையில் கட்டி விட்டிருந்தாள். அதையும் அந்தப் பெண்ணுக்குக் கொடுத்து விட முடிவு செய்தாள் சுமித்ரா.

ஆகா, இவ்வளவு அழகான பெண் சேரியில் கிடக்கிறாளே! பாவமாயிருந்தது சுமித்ராவுக்கு.

பாஸந்தி சொன்னாள், "இந்தப் பொண்ணை வச்சுக்கிட்டுப் புலியோட குகையிலே இருக்கேம்மா, பாம்புப் புத்துலே வாசம் பண்ணிக்கிட்டிருக்கேன். இவளோட அழகுதான் ஆபத்தாயிருக்கு."

புலியிலிருந்தும் பாம்பிலிருந்தும் அந்தப் பெண்ணை எப்படிக் காப்பாற்றுவதென்று சுமித்ராவுக்குத் தெரியவில்லை. ஆனால் அவள் நல்ல புடைவையும் ரவிக்கையும் கொடுத்தால் அந்தப் பெண்ணின் கவர்ச்சி தான் அதிகரிக்கும். அவளுடைய ஆபத்தும் அதிகமாகும். இது புரியவில்லை சுமித்ராவுக்கு.

சுமித்ரா பேசாதிருப்பதைக் கண்டு பாஸந்தி நினைத்து விட்டாள், அம்மா தன் வேண்டுகோளுக்கு இணங்கி விட்டதாக. 'மௌனம் சம்மதத்துக்கு அடையாளம்.' ஆகவே அவள் ஆர்வத்தோடு சொன்னாள்,

"அப்படின்னா இன்னைக்கே இவளை இங்கே விட்டுட்டுப் போகவா, அம்மா? வீட்டு வேலையெல்லாம் செய்வா. சமையலறையிலே வேலை செய்ய விட்டீங்கன்னா சமையலும் செய்வா. நீங்க சாப்பிட்டு மிஞ்சினதைத் தின்னுட்டுக் கிடப்பா...."

சுமித்ரா மெதுவாக இடைமறித்தாள், "வீட்டு வேலையைப் பத்தி ஒண்ணுமில்லேம்மா. அதுக்கு வேலைக்காரி இருக்கா. எங்க ரெண்டு பேருக்கு என்ன பெரிய சமையல்? பாபுவை ஒரு வார்த்தைக் கேட்காமே...."

அம்மா மனசு இளகி விட்டது என்று பாஸந்திக்குப் புரிந்து விட்டது. இந்த வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு அவள் சொன்னாள், "பாபுவை எதுக்குக் கேக்கணும்மா? இந்தக் குடும்பத்திலே நீங்கதான் ராணி. நீங்க சொல்லிட்டா பாபு கூடாதுன்னு சொல்லுவாரா? உங்க வீட்டிலே ஆம்பிளை வேலைக்காரன், சமையல்காரன் யாருமில்லே. நீங்க மட்டுந்தான். அதனாலே நான் உங்க வீட்டிலே இவளை விட்டு வைச்சா எனக்கு நிம்மதியா இருக்கும். நீங்க மறுக்காதீங்கம்மா! சரி, நாளைக்கு நான் இவளைக் கூட்டிக்கிட்டு வந்து விடறேம்மா... ஜயீ, அம்மாவைக் கும்பிடு. இனிமேல் இவங்கதான் உன்னோட அம்மா. இவங்க சொல்ற வேலையைச் செஞ்சுக்கிட்டு இங்கேயே இருக்கணும் உங்க கல்யாணம் நடக்கற வரையிலே...."

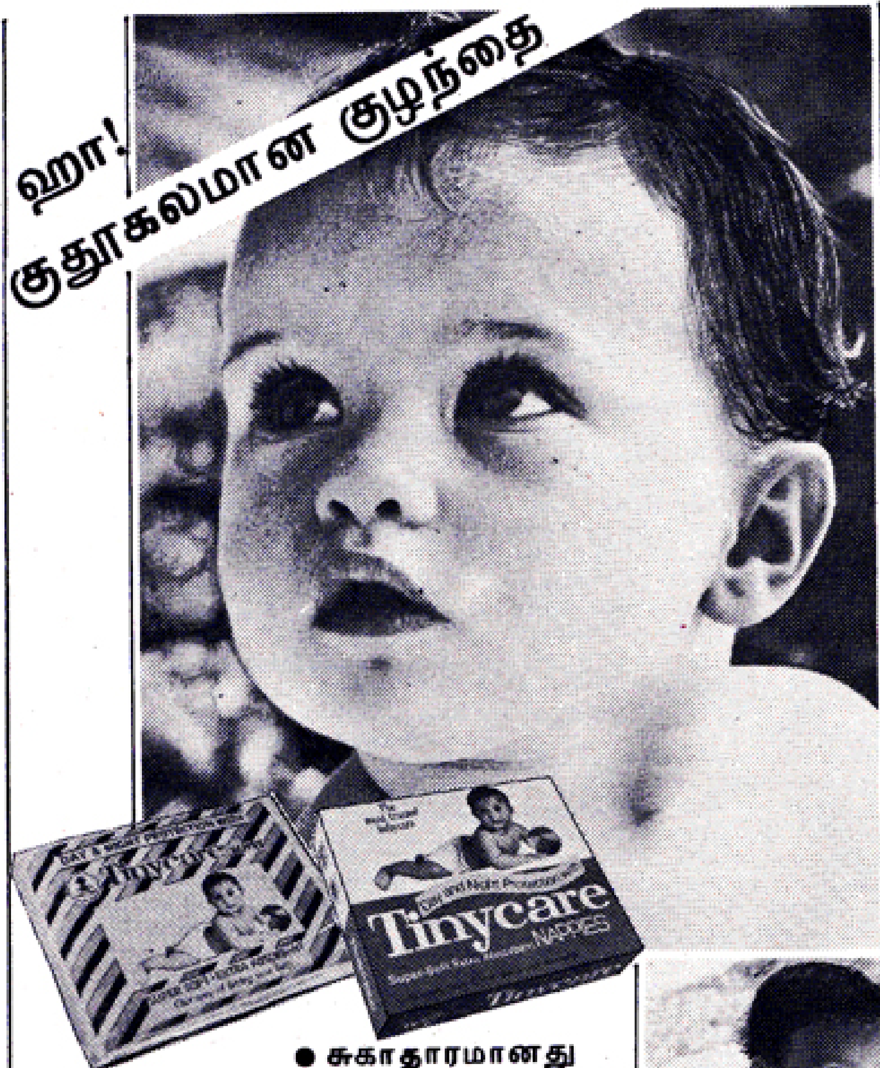
சுமித்ராவுக்கு இந்தப் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொள்ள இஷ்டமில்லைதான்; ஆனால் மறுக்கவும் வாயெழவுமில்லை. அவள் ஏதாவது சாக்குச் சொல்லித் தட்டிக் கழிக்க முயன்றாள். "உம் பொண்ணுக்கு இங்கே இருப்புக் கொள்ளுமா என்னவோ...."

"அதென்ன அப்படிச் சொல்றீங்க? உங்க கிட்டே இருக்கறதுக்குக் கொடுத்து வைக்கணுமே! சேரியிலே இருக்கற விடலைப் பசங்க இவளைப் பாத்தாச் சீட்டியடிக்கறாங்க. ஆபாசமாப் பேசறாங்க. குழாயிலே தண்ணி எடுக்கப் போனா மேலே வந்து இடிக்கறாங்க... பயந்து சுருங்கிப் போயிட்டா இவ... இனிமேல் அங்கே இவ தனியா இருந்தால்...."

பாஸந்தி புடைவைத் தலைப்பால் தன் கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டு சொன்னாள், "நான் காரணமில்லாமேயா உங்களை வந்து கொஞ்சறேம்மா? நான் நாலு வீட்டில் வேலை செஞ்சு பொளக்கிறவ தான். இருந்தாலும் ஒரு பொம்பிளைக்கு மானம் இருக்கில்லையா? நீங்க படிச்சவங்க. உங்களுக்கு எல்லாம் புரியும். அந்த மானத்தைக் காப்பாத்தற பொறுப்பு உங்களுது."

பாஸந்தியின் வேண்டுகோள் சுமித்ராவின் மனிதத் தன்மைக்கு ஒரு சவால்.

"இதோ பாரு, நம் பொண்ணோட மானத்தைக் காப்பாத்தறது என் பொறுப்பு இல்லே. என்னாலே முடியாது!" என்று அவள் சொல்லிவிடலாந்தான். இருந்தா



- சுகாதாரமானது
- அதிகமான ஈர்ப்புத் தன்மை உடையது
- வசதியானது

100% காட்டன்

Tinycare® NAPPIES

முழுவதும் பருத்தி நூலாலான நாப்கின்கள் (குழந்தைகளுக்கானவை). தீங்கற்றவை சிறந்த பாதுகாப்பளிப்பவை. புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகளுக்காகவே சிறப்பாகத் தயாரிக்கப்பட்டவை.

டைனிகேர் நாப்பி - தாய்மாருக்கும் குழந்தைகளுக்கும் மகிழ்வூட்டுபவை



உன்னத முறையில் தயாரிப்பவர்கள்:

சுசிதா இண்டஸ்ட்ரீஸ், பெங்களூர்-560 002

Supraja SI-1-89

லும் சொல்ல வாயெழவில்லை அவளுக்கு.

மிகவும் தயங்கி விட்டு ஒப்புக் கொண்டாள்.

மகிழ்ச்சி மிகுதியில் அழுது விட்டாள் பாஸந்தி. அவள் சுமித்ராவின் கால்களைத் தொட்டுத் தன் தலையில் ஒற்றிக் கொண்டு சொன்னாள், ''நீங்க ஒத்துக்குவீங்கன்னு எனக்குத் தெரியும்மா. நீங்க சாட்சாத் பகவதிதான்...! எத்தனை வீட்டிலே ஏறி எறங்கினேம்மா! ஒருத்தரும் காது கொடுத்துக் கேக்கல்லேம்மா என் கஷ்டத்தை! சரி, இப்போ இவ இங்கே இருக்கட்டும்மா. ராத்திரி வேலை முடிஞ்சதும் வந்து கூட்டிக் கிட்டுப் போறேன். நாளைக் காலையிலே இவளோட துணிமணிகளோட இவளைக் கொண்டு வந்து விடறேன்...''

''இனிமேல் இந்தப் பெண்ணுக்குத் துணி மணிப் பஞ்சம் இருக்காது'' என்று தனக்குள் சொல்லிக் கொண்டாள் சுமித்ரா.

பாஸந்தி போன பின் சுமித்ரா தன் அலமாரியைத் திறந்து பாஸந்தியின் பெண்ணுக்குக் கொடுப்பதற்குத் துணிமணிகள் பொறுக்க ஆரம்பித்தாள். சில நாட்கள் கழித்துப் பெண்ணைப் பார்க்க வரும் போது திடுக்கிட்டுப் போய் விடுவாள் பாஸந்தி. பெண் அழகி மட்டுமல்ல, அவளுடைய தோற்றத்தில் ஒரு கம்பீரம், ஒரு நளினம் இருந்தது. சுமித்ரா அவளுக்கு ஒரு புதிய வாழ்வைக் கொடுப்பாள், அவளுக்குப் படிப்பு கற்பித்து...

தன் சக்தியின் எல்லை தெரியாமல் பகற்கனவில் ஆழ்ந்தாள் சுமித்ரா...

ஆனால் அவள் கணவன் மகிதோஷுக்குத் தெரியும், அவளுக்கு எவ்வளவு முக்கியத்துவம் அளிக்கலாமென்று.

அவன் ஆபீஸிலிருந்து வந்து விஷயத்தைக் கேட்டதும் அவளைக் கோபித்துக் கொண்டான். ''வாக்குக் கொடுத்துட்டியா? வாக்குக் கொடுக்கறதுக்கு முன்னாலே என்னை ஒரு வார்த்தைக் கேட்கணும்னு கூடத் தோணல்லியா உனக்கு?''

சுமித்ரா திக்கித் திக்கிச் சொன்னாள், ''அவ ரொம்பக் கெஞ்சினா...''

''கெஞ்ச மாட்டாளா? காரியத்தைச் சாதிக்கணும்னா அவங்க காலைப் பிடிச்சுக்குவாங்கதான்! அதுக்காக இவ்வளவு பெரிய பொறுப்பை ஏத்துக்க முடியுமா? அதெல்லாம் நடக்காது!''

சுமித்ரா சொன்னாள், ''அந்தப் பொண்ணு பாவம்! சேரியிலே இருக்க முடியல்லே. நல்ல பொண்ணா இருக்கக் கண்டு தான் அங்கே இருக்கப் பிடிக்கல்லே அவளுக்கு. கெட்டவளாயிருந்தால் எப்பவோ கெட்டுப் போயிருப்பா. தெரிஞ்சு அந்தப் பொண்ணைப் போக்கிரிகள்கிட்டே ஒப்படைக்கலாமா?''

''உலகத்திலே எவ்வளவோ நடக்கறது. அது எல்லாத்துக்கும் நீ பொறுப்பேத்துக்க முடியுமா?''

''எல்லாத்துக்கும் பொறுப்பேத்துக்க முடியாதுதான். யாராவது ஒருத்தருக்காவது ஏத்துக்கலாமே!''

''உன் கவிதையை நிறுத்திக்க! முன்பின் யோசிச்சுக் காரியம் செய்யணும்... அந்தப் பொண்ணைப் பார்த்தேன். கீழ் மட்டத்து வீட்டுப் பொண்ணு ரொம்ப ஒழுங்காத்தான் இருந்துடுமாக்கும்!''

சுமித்ராவின் முகம் கோபத்தால் சிவந்தது. அவள் சொன்னாள், ''அவங்க எப்படி வேண்டுமானாலும் இருக்கட்டும். நீங்க இவ்வளவு மட்டமா நடந்துக்க வேண்டாம்! அவங்க நிஜமாவே கெட்டவங்களா இருந்தால் அவ தன் பொண்ணுக்காக வந்து இவ்வளவு கெஞ்சி அழுவாளா?''

''ஏதாவது திட்டம் போட்டிருக்கலாம்.''

''என்ன திட்டம் இருக்க முடியும்?'' சுமித்ரா குரலைத் தாழ்த்திப் பேசினாள், ''எல்லா விஷயத்தையும் கேட்டால் நீங்களும் உதவி செய்ய மறுக்க மாட்டீங்க. சேரியிலே இருக்கற சோதாக்களோட தொந்தரவு தாங்க முடியல்லியாம். 'நீ ஒரு நாள் வேலையிலேயிருந்து திரும்பி வர்றப்ப நான் உத்தரத்திலேயிருந்து கயித்திலே தொங்கிக் கிட்டிருப்பேன்'னு பொண்ணு அம்மா கிட்டே சொல்லுதாம்.''

''அப்படீன்னா அம்மாக்காரி ஏன் அந்த வீட்டிலே வேலை செய்யணும்?''

''நல்லாயிருக்கே நீங்க சொல்றது! வேலை பார்க்கல்லேன்னா அவங்க எப்படி சாப்பிடுவாங்க? பணம் சம்பாதிச்சாத் தானே பொண்ணுக்குக் கல்யாணம் பண்ணி வைக்க முடியும்!''

''ஆமா, பத்துப் பாத்திரம் தேய்க்கற வேலைக்காரியோட பொண்ணு கல்யாணத்துக்குப் பல ஆயிரம் ரூபா வேணும்!'' என்று ஏளனமாகச் சொன்னான் மகிதோஷ்.

அவனுடைய ஏளனம் சுமித்ராவின் மனத்தைப் புண்படுத்தியது. அவள் சொன்னாள், ''அவ வீட்டிலேயே உட்கார்ந்துக் கிட்டுப் பொண்ணைக் காவல் காத்தாலும் காப்பாத்திட முடியுமா? போக்கிரிகள் அவ கண்ணுக்கு நேரேயே பொண்ணை இழுத்துக்கிட்டுப் போயிடுவாங்க.''

மகிதோஷ் மசியவில்லை. அவன் சொன்னான், ''ஓ, உன் மனசை இளகச் செய்யறதுக்காக நிறையவே பேசியிருப்பா போலிருக்கு! அவங்க பேச்சை விடு. அவங்களுக்குக் கற்பனை செஞ்சு நிறையக் கதை

செலவு பாதி...

இராட்சை சீசனில், நிறைய இராட்சை வாங்கி, அலம்பி, தனித்தனியாகப் பிரித்து, மெல்லிய மஸ்லின் துணியில் பரப்பி வெயிலில் உலர்த்துங்கள். சில தினங்களில் நன்கு சுருங்கி, காய்ந்து விடும். விரல்களின் இடுக்கில் வைத்து, தேய்த்தால், தோல் உடையாமல் இருக்க வேண்டும். இந்தப் பதத்தில் எடுத்து, பாட்டிலில் போட்டு மூடி வைக்கவும். உலர்ந்த இராட்சை ரெடி. செலவு பாதியாகும்.

— ஆனந்தவல்லி.


FREE
ஏதேனும் ஒரு 400 கிராம்
குட்டிக்யுரா
டால்க்
வாங்கும்போது
ஒரு
க்யூரோலீன்
(ஆன்ட்டிசெப்டிக் க்ரீம்)
Cuticura
Lavender
Mist
A Talc Classique
Curoline
Cuticura
A FRAGRANT
ALL PURPOSE
TALCUM POWDER
SOOTHES
COMFORTS
BEAUTIFIES
இச்சலுகை தமிழ் நாட்டில் ஸ்டாக் உள்ளவரையே.
Orbit/MP/1256/90 Tam

சோளம்...

சோள மாவு உடலுக்கு மிகவும் ஆரோக்கியமானது. (ஜவ்வரிசி போல் வெள்ளையாக இருக்கும் சோளம்). சிலர் அதில் சப்பாத்தி செய்து சாப்பிடுவர். சோளத்தை வாங்கி மிஷினில் மாவாக அரைத்தால் அரிசி மாவைப் போல் கரகர வென்று இருக்கும். நாம் அரிசி மாவில் செய்யும் கார அடை, முறுக்கு வெல்ல அடை இவைகளுக்குச் சோள மாவை போட்டு செய்தால் உடலுக்கும் நல்லது, மிகவும் ருசியாகவும் இருக்கிறது.

— வத்சலா.

சொல்லத் தெரியும். அவ உன்கிட்டே பொண்ணை விட்டுட்டுப் போய், 'எம் பொண்ணை அவங்க வீட்டிலே பலவந்தமா நிறுத்தி வச்சிருக்காங்கன்'னு போலீசிலே புகார் பண்ணலாம்.''

''அவங்களுக்குக் கற்பனை சக்தி இருக்கோ இல்லையோ, உங்களுக்கு நிறைய இருக்கு! இந்த யோசனை உங்களுக்கு எப்படித் தோணித்து?''

''ஏன் தோணாது? நாங்கள்ளாம் உன் மாதிரி கண்ணுக்குப் பட்டை கட்டிப் பார்வையை மறைச்சுக்கிட்டுத் திரியல்லே. இந்த ஊரிலே இந்த மாதிரி எவ்வளவு வித மோசடி தினம் நடக்கறது. தெரியுமா உனக்கு? அப்போ இந்தப் பொண்ணே உன்னோட கண்ணியங்கற போர்வையைக் கிழிச்சு, ''ஆமாங்க, இவங்க என்னை வேலை செய்யக் கூட்டிக்கிட்டு வந்தாங்க. இப்போ வெளியே போக விடாமல் வீட்டிலே அடைச்சு வச்சிருக்காங்க'ன்னு சொல்லுவா. என் மேலேயும் அவதூறு செரல்லத் தயங்க மாட்டா.''

''அதனாலே அவளுக்கென்ன லாபம்?''

ஏளனமாகச் சிரித்தான் மகிதோஷ். ''நீ இப்பத்தான் உலகத்திலே வந்து பிறந்திருக்கறது மாதிரி பேசறியே! லாபம் என்னவா? நம்ம காதைத் திருகிக் காசு பிடுங்கறது தான்! அவளைக் கிண்டல் பண்றாங்கன்னு சொன்னியே, அவங்களே இந்தப் பொண்ணுக்கு உதவியா இருக்கலாம். அவங்க நம்ம வீட்டு வாசல்லே வந்து சப்தம் போடுவாங்க. அசிங்கமாப் பேசுவாங்க. மிரட்டுவாங்க... ஊஹூம், இந்தப் பொண்ணை இங்கே வச்சுக்கறது நடக்காது! அனுப்பிடு உடனே! ராத்திரி அம்மாக்காரி வர்ற போது சொல்லிடு, 'பாபுவுக்கு இஷ்டமில்லே'ன்னு.''

''அப்படீன்னா, இந்தக் குடும்பத்திலே எனக்கு ஒரு உரிமையுமில்லேன்னு நான் அந்தப் பாத்திரந் தேய்க்கற வேலைக்காரி கிட்டே ஒத்துக்கணும், இல்லையா?''

மகிதோஷ் சுமித்ராவின் பேச்சுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கவேயில்லை. அவன் அலட்சியமாகக் கூறினான், ''ஒரு ஆள் கிட்டே உன் மதிப்பு குறைஞ்சுப் போச்சுன்னா என்ன பெரிய மோசம்? கவிதை பண்றதை விட்டுட்டு நடக்கற காரியத்தைப் பாரு. நான் சொன்ன மாதிரி நடந்தா நீ என்ன செய்வே சொல்லு!''

''அப்படியெல்லாம் நடக்கும்னு ஏன் நினைக்கணும்? வேலைக்காரி சொல்றது நிசந்தான்னு வச்சுக்கங்களேன்.''

''அதையெல்லாம் விட்டுத் தள்ளு. வேலைக்காரியோட பிரச்னையை அவ கவனிச்சுக்கட்டும். சேரியிலே அக்கம் பக்கத்து ஜனங்கிட்டே சொல்லி வைக்கட்டுமே!''

''சேரிக்காரங்ககிட்டே சொல்லி வைச்சா அவங்க இந்தப் பொண்ணோட மானத்தைக் காப்பாத்தற பொறுப்பை ஒத்துப்பாங்களாக்கும்?''

''ஏன் ஏத்துக்க மாட்டாங்க? அவங்க எல்லாருமே கெட்டவங்க இல்லியே! அவங்கள்ளேயும் குடும்பஸ்தங்க, குழந்தைக் குட்டிக்காரங்க இருக்காங்க. அவங்க எல்லாரும் ஒண்ணு சேர்ந்தால் போக்கிரிப் பசங்க எம்மாத்திரம்?''

''அதாவது, அந்தச் சேரிக்காரங்ககிட்டே உங்களுக்கு இருக்கறதை விட நிறைய மனிதத் தன்மை இருக்குங்கறீங்க. அப்படித் தானே?''

''நீ என்ன வேணும்னாலும் சொல்லிக்க. மொத்தத்திலே நான் உன்னோட பாஸந்தியோட பொண்ணை இங்கே வச்சுக்க சம்மதிக்க மாட்டேன்! இதிலே மோசடியொண்ணும் இல்லேன்னாலும் இந்தப் பொண்ணு இங்கே இருந்துகிட்டே ஏதாவது தப்புத் தண்டா பண்ணலாம்.''

சுமித்ரா கேலியாகச் சிரித்துக் கொண்டு கேட்டாள், ''யாரோட தப்புத் தண்டா பண்ணுவா? நம்ம வீட்டிலேதான் வேலைக்காரங்க யாருமில்லியே!''

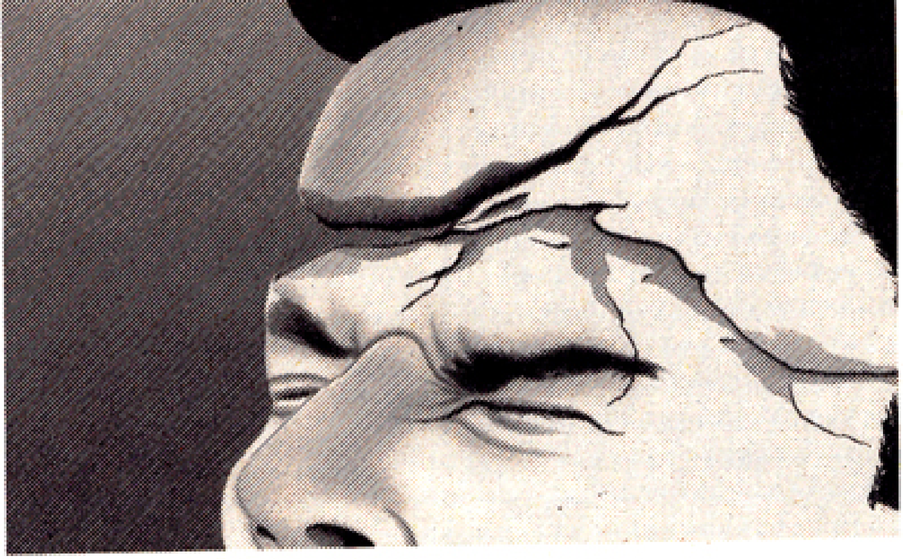
கடகடவென்று சிரித்தான் மகிதோஷ். ''ஏன், வீட்டுக்கார அய்யாவோட பண்ணலாமே! தலையைக் கிறுகிறுன்னு சுத்த வைக்கற அழகுன்னா!''

அதே கேலித் தொனியில் சுமித்ரா சொன்னாள், ''அப்படீன்னா அந்தப் பொண்ணை இங்கே வச்சுக்கறது ரொம்ப அவசியம். வீட்டுக்கார அய்யா தங்கமா பித்தளையான்னு தெரிஞ்சு போகும்!''

மகிதோஷுக்குக் கோபம் வந்து விட்டது. ''வீண் பேச்சை விடு! பொண்ணோட அம்மா வர்ற போது அவகிட்டே தெளிவாச் சொல்லிடு. 'இங்கே உன் பெண்ணை வச்சுக்க முடியாது'ன்னு.''

''சொல்ற பொறுப்பை நீங்க ஏத்துக்கங்க.''

''நானா? நான் ஏன் சொல்லணும்? வேலைக்காரிகளோட நான் பேசறதுண்டா? என்ன சொல்லணுமோ அதை நீதான்



அந்தக் கடுமையான
தலைவலிக்கு அவசியம் தேவை
அமிர்தாஞ்சன் ஸ்ட்ராங்!

மண்டையைப் பிளக்கும் தலைவலி, துடிதுடிக்கச் செய்யும் முதுகுவலி மற்றும் சுளுக்கு ஆகிய உபாதைகளுக்கு உங்களுக்குத் தேவை அமிர்தாஞ்சன் ஸ்ட்ராங். நம்பிக்கைக்குரிய அமிர்தாஞ்சன் நிறுவனம் அளித்திடும் வெண்மைநிற பாம். வலிகளிலிருந்து பாதுகாப்பான, நிச்சயமான நிவாரணம் அளிப்பதில் ஏறக்குறைய நூறாண்டு கால அனுபவத்தில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.





அமிர்தாஞ்சன்
ஸ்ட்ராங்
கடுமையான வலிகளுக்கும் நோவுகளுக்கும்

அமிர்தாஞ்சன் லிமிடெட்

O&M 1736 TM



பதினெட்டு வருடங்களாக நடந்து வரும் ஸ்ரீநிவாசா மாதர் சங்கம், பெண்களுக்கு இயற்கையாக உள்ள சங்கீத ஞானத்தை மெருகூட்டும் கைங்கர்யத்தைச் செய்கிறது. இலவசமாக அல்லது மிகக் குறைந்த கட்டணத்தில் மிகச் சிறந்த ஆசிரியர்களை வைத்து வகுப்புக்கள் நடத்துகிறோம். கைவேலை, கோலம், சமையற்கலை வகுப்புக்களும் அவ்வப்போது நடைபெறும். பல இடங்களுக்கு அங்கத்தினர்கள் ஒன்று சேர்ந்து சுற்றுலா சென்று மகிழ்வோம். வருடத்திற்கு ஒருமுறை அங்கத்தினர்கள் ஒன்று கூடி சங்கத்தில் விருந்துண்டு களிப்போம். மாதம் ஒருமுறை, காஞ்சி ஆச்சார்யாள் அவர்களின் ஆக்ஞைப் படி ஹிந்து சமய மாதர் மன்றம் என்ற அமைப்பின் கீழ் கூட்டு வழிபாடு நடத்துகிறோம். வருடத்திற்கு இரு மாணவர்களுக்குப் புத்தகங்கள், சீருடை, பள்ளிக் கட்டணம் முதலியவற்றிற்குத் தேவையான பண உதவி அளிக்கிறோம். இந்த உதவியை அவர்கள் +2 வகுப்பு முடிக்கும் வரை தொடர்ந்து அளிக்கிறோம். இன்னும் நிறைய செய்து வருகிறோம். வெற்றிகரமான எங்கள் சங்க நடவடிக்கைகளுக்கு அங்கத்தினர்களின் ஒற்றுமையும், அன்புமே காரணம்.

— சாரதா,
காரியதரிசி.

சொல்லணும்!''

''என்னாலே முடியாது. நான் அவளுக்கு வாக்குக் கொடுத்துட்டேன்.''

''யோசனை பண்ணாம வாக்குக் கொடுத்தால் திண்டாட வேண்டியதுதான்... ஒரு வேலைக்காரி ஏதோ சாகசம் பண்ணி ஒரு வாக்கு வாங்கிட்டா, அதைக் காப்பாத்தறதுக்கு இவ்வளவு அக்கறை...! சரி, உன்னாலே முடியல்லேன்னா நானே சொல்லிடறேன்.''

இரவில் பாஸந்தி வந்த போது சுமித்ரா அறைக்குள் இருந்தாள். மகிதோஷ் கதவைத் திறந்து பாஸந்தியுடன் பேசுவது சுமித்ராவுக்குக் கேட்டது.

பாஸந்தி அழுது கொண்டே சொன்னாள், ''அம்மாவை ஒரு தடவை கூப்பிடுங்க, பாபு. அவங்க வச்சுக்கறேன்னு சொல்லிட்டாங்க... நானும் நான் வேலை பார்க்கற வீட்டிலே ஜம்பமா சொல்லிட்டு வந்துட்டேன்...''

''அம்மாவுக்குத் தலைவலி. இங்கே வர மாட்டாங்க. படுத்துக்கிட்டிருக்காங்க.''

''நான் கதவுப் பக்கத்திலேயிருந்து அவங்களோட பேசறேன், பாபு. 'ஆசைக் காட்டிட்டு இப்போ மோசம் பண்ணாதீங்க'ன்னு கெஞ்சறேன்...''

''ஊஹூம், அதெல்லாம் முடியாது. அவங்களாலே தலையைத் தூக்க முடியல்லே.''

சற்று நேரம் அழுது கொண்டிருந்தாள் பாஸந்தி.

திடீரென்று அவளை அதட்டியது ஒரு பெண் குரல். பாஸந்தியின் பெண்தான். அவள் சொன்னாள், ''போதும்மா இவங்களைக் கெஞ்சினது! அம்மா, அம்மான்னு அனத்திக்கிட்டிருக்காதே! யாருக்கு என்ன மதிப்புன்னு நல்லாத் தெரிஞ்சு போச்சு. இனிமே பொண்ணோட மானம் மரியாதையைக் காப்பாத்தறதுக்காக பாபுமாரோட காலிலே போய் விழுந்துக்கிட்டிருக்க வேண்டாம். ஏழைக் குடும்பத்துப் பொண்ணோட மானத்துக்கு பாபுமார்கிட்டே எந்த மதிப்பும் இல்லே. சரி, நாம கீழ் ஜனங்க, கீழ் ஜனங்களுக்கு நடக்கறதே நமக்கும் நடக்கட்டும். கெட்டுப் போகணும்னா கெட்டுப் போறேன்!''

மாடிப் படிகளில் இருவரும் இறங்கிச் செல்லும் ஒலி கேட்டது. அப்புறம் நிசப்தம்.

மகிதோஷ் அறைக்குள் வந்து சொன்னான், ''பொண்ணு சொன்னதைக் கேட்டியா? இந்தப் பொண்ணைத்தான் நீ ரொம்ப நல்லவ, கண்ணியமானவ அப்படின்னு சொன்னே! ஹூம்!''

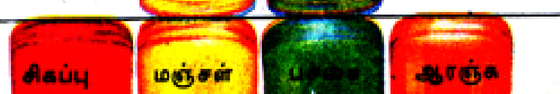
சுமித்ராவால் பதில் சொல்ல இயலவில்லை.

அவளால் நிஜமாகவே தலையை நிமிர்த்த முடியவில்லை. ஒரு பெண்ணின் மானத்தைக் காப்பாற்றும் சக்தி தனக்கில்லை என்ற வேதனையில் அவளது மண்டை வெடித்து விடும் போலிருந்தது.

எந்தப் பெண்ணின் மானம்?


நொடியில் ரெடி.
மில்க்ஷேக் அபாரம்!
புத்துணர்ச்சியானது,
சுவைமிக்கது,
இக்களிப்பிற்கு நன்றி
உரித்தாகுக—புஷ்.




சிகப்பு
மஞ்சள்
ஆரஞ்சு



பகல் தூக்கம்

"பகல் தூக்கம் தூங்குவதைப் போல ஒரு கெட்ட பழக்கம் உலகிலேயே கிடையாது" என்பது பலருடைய கருத்து! ஆனால் "பகல் தூக்கம் உடலோடு ஒட்டிப் பிறந்தது. அது உடல் சுறுசுறுப்பை அதிகரிக்கிறது" என்று தூக்கத்தை ஆராயும் விஞ்ஞானிகள் தெரிவிக்கிறார்கள்.

"முன் தூங்கிப் பின் எழும் ஆணுக்கு உழைக்கும் நாங்கள் பகல் தூக்கத்துக்கு எங்கே போவது?" என்று தாய்மார்கள் உரக்கக் கேட்பது நன்றாகவே காதில் விழுகிறது! இவர்களுக்காகவே கூறுவது — போல் உள்ளது டாக்டர் டிஞ்ஜஸ் என்ற தூக்க ஆராய்ச்சி வல்லுநரின் கருத்து. "நீங்கள் முந்தைய இரவு சரியாகத் தூங்கவில்லையானால் பகல் தூக்கம் கட்டாயம் உங்களுக்குப் புத்துணர்ச்சியை அளிக்கும். பகலில் குட்டித் தூக்கம் போட்டு எழுந்தால் மனத்தில் உற்சாகம் பிறக்கும்! செய்வதையும் திருந்தச் செய்யலாம்" என்று உத்தரவாதம் அளிக்கும் டாக்டருக்கு 'ஜே' போடலாம்!

தூக்க ஆராய்ச்சி முறைகள் எவ்வளவு சுவாரஸ்யமாய் இருக்கின்றனவோ அதை விட சுவாரஸ்யமாய் உள்ளன தூக்க ஆராய்ச்சியின் முடிவுகள்! இத்தனைக்கும், மனித உடலுக்கு குட்டித் தூக்கம் அத்தியாவசியமானது, அது உடலோடு பொருந்தியது என்ற முடிவை ஆராய்ச்சியாளர்கள் 1986இல் தான் வெளியிட்டனர்! அதுவரை 'குட்டித் தூக்கம்' பற்றி ஆராய்ச்சியாளர்கள் பெரிதாக எதையும் ஆராயவில்லை! பரிசோதனைக்காகத் தூங்குபவர்களையும் அவர்கள் 'குட்டித் தூக்கம்' போட வேண்டாம் என்று தடுத்து விட்டார்கள்!

'பரிசோதனைத் தூக்கம்' என்பது மிகவும் சுவையானது. டாக்டர் ஸ்காட் காம்ப்பெல் என்பவர் இவற்றை நடத்தி வருகிறார். இப்பணிக்காக முன்வரும் தொண்டர்களை, பூமிக்கடியில் கட்டப்பட்டுள்ள அறைக்குள் அனுப்பி விடுகிறார்கள். இங்கு கடிகாரம் கிடையாது! காலண்டரும் இல்லை! ஆகையால் இங்கு இரவு, பகலைப் பகுத்தறிய வழி இல்லை! ஆனால் தொண்டர்கள் எப்போது வேண்டுமானாலும் தூங்கலாம் என்ற சலுகை மட்டும் உண்டு!

தொண்டர்கள் தூங்கினார்கள்! எப்படி? இரண்டு தடவையாகத் தூங்கிக் காட்டினார்கள்! முதல் தூக்கம் நீண்ட தூக்கம்! பின்னர் இடைவெளி விட்டு ஒரு குட்டித் தூக்கம்! இது ஒன்று அல்லது இரண்டு மணி நேரம் நீடித்தது. இரவு — பகல் பாராமல் இவர்கள் ஏன் இடைவெளி விட்டு தூங்கினார்கள்?

"ஏனென்றால் அது உடலோடு

ஒட்டியது. ஒரு மனிதன் 24 மணி நேரத்தில் இருமுறை தூங்குவதற்கான அமைப்பு உடலியல் கடிகாரத்தில் உள்ளது'' என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் வலியுறுத்திச் சொல்கிறார்கள்.

''உதாரணமாக ஒருவர் நள்ளிரவு பன்னிரண்டு மணியிலிருந்து காலை ஆறு மணி வரை தூங்குகிறார் என்றால், அவருக்கு அன்றைய தினம் பிற்பகல் மூன்று மணியளவில் தூக்கம் வரும். இதுதான் குட்டித் தூக்கம் என்பது!''

டாக்டர் ப்ரௌடன் என்பவர் 1975 ஆம் ஆண்டு முதன் முதலில் மேற்கூறிய சிந்தனையை வெளியிட்டார். அதுவரை பகல் தூக்கம் என்பது சோம்பேறிகளின் சாம்ராஜ்யத்தைச் சேர்ந்தது. விஞ்ஞான பூர்வமாக ஆராய அது ஒன்றும் பெரிய விஷயமில்லை என்ற வலுவான கருத்து உலாவி வந்தது.

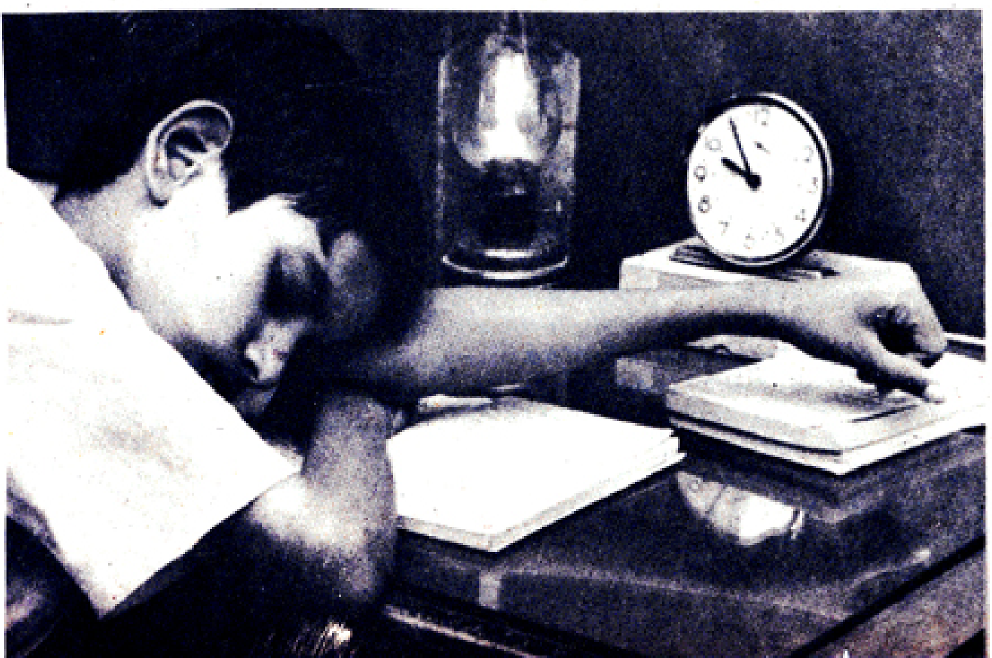
ஆனால் சிறிது சிறிதாகப் பகல் குட்டித் தூக்கம் பற்றிய செய்திகள் வரத் தொடங்கின. இதற்குக் குழந்தைகள்தான் காரணம்! பிறந்த குழந்தைகள் விட்டு விட்டுப் பகலில் தூக்கம் போடும். ஆனால் பள்ளி செல்லும் வயது வந்தவுடன், 'சட்' டென்று எல்லாத் தூக்கத்தையும் விட்டு விட்டு, ஒரே ஒரு முறை மட்டும் பகலில் தூங்க ஆரம்பிக்கும்! மற்றொன்று — 'ஸியஸ்டா' என்ற பெயரில் குட்டித் தூக்கம் போடுபவர்கள் பிற்பகலில்தான் தூங்கினார்கள்!

இதைத் தவிர, பொதுவாக அமெரிக்காவில் வசிப்பவர்கள், பிற்பகலில்தான் குட்டித் தூக்கம் போட்டனர். இந்த நேரத்தில் வேலை செய்பவர்களின் திறமை கணிசமாகக் குறைந்தது. தூக்கக் கலக்கத்தினால் விபத்துக்களும் அதிகரித்தன. உயிரிழப்பும் அதிகரித்தது.

டாக்டர் பெரெட்ஸ் லவி என்ற மற்றொரு ஆராய்ச்சியாளரின் கண்டுபிடிப்புகள் மேலும் சுவாரஸ்யமானவை! இவர், தூங்கும் தொண்டர்களை, ஏழு நிமிஷம் தூங்கச் செய்து பதின்மூன்று நிமிஷம் முழிக்கச் செய்து பல சோதனைகளை நடத்தினார். பல சமயங்களில், 'அந்த பிற்பகல்' நேரம் வந்த போது தொண்டர்கள், யாரும் தட்டாமலேயே தூங்கிப் போனார்கள்! இரவு நேரங்களில் சரியாகத் தூங்காமல் போனாலும், காலை நேரங்களில் சுறுசுறுப்புடன் இருந்தார்கள்! தூங்கி வழியவில்லை!

பகல் குட்டித் தூக்கத்தை நிர்த்தாட்சண்யமாகத் தட்டிக் கழிக்கலாம்! ஏனெனில் இரவுத் தூக்கம்தான் கண்களை அழுத்திப் படுக்க இடம் தேட வைக்கும்! அந்த பொல்லாத்தனம் பகல் தூக்கத்தினிடம் கிடையாது!

ஆனாலும், பகல் தூக்கம் ஒரு 'நெருடல்'தான்! வேலை பார்க்கும் போது தூங்க விரும்புபவர்களை



என்ன செய்வது? அந்த நேரத்தையும் சேர்த்து 'லஞ்ச் இன்டர்வெல்லாக' விட்டு விட்டால்! இதைத்தான், தொழில் துறையில் முன்னேறி விட்ட பல நாடுகள் செய்துள்ளன!

டாக்டர் வெப் என்ற அமெரிக்கர் நடத்திய சோதனைகள் மேலும் பல விவரங்களைத் தந்துள்ளன. பற்பல வயதில் உள்ள பல்லாயிரம் அமெரிக்கர்களை விசாரித்துப் பார்த்ததில் அவர்கள் வாரத்தில் ஒரு தடவை அல்லது இரண்டு தடவைதான் 'பகல் தூக்கம்' போடுவது தெரிந்தது. கால்வாசிப் பேர் தூங்குவதில்லை! இன்னொரு கால்வாசி, வாரத்தில் நான்கு தடவை தூங்கியிருக்கிறார்கள்!

பகல் தூக்கம் போடுவதில் நிபுணர்கள் கல்லூரிக்குச் செல்பவர்களும், ரிடையர் ஆனவர்களும்தான்! அவர்களுக்குத்தான் தூங்குவதற்குச் சான்ஸ் அதிகம்! எல்லாப் பகல் தூக்கங்களும் மிஞ்சி மிஞ்சிப் போனால் அரை மணியிலிருந்து ஒன்றரை மணி நேரம்தான்! தாமஸ் எடிஸன், வின்ஸ்டன் சர்ச்சில் போன்றவர்கள் மட்டுமே ஒரு நிமிஷம், இரண்டு நிமிஷம் என்ற கணக்கில் பூனைத் தூக்கம் போட்டுக் காட்டியிருக்கிறார்கள்! மற்றபடி பதினைந்து நிமிஷங்களுக்குக் குறைவான தூக்கம் என்பது சரித்திரத்திலேயே கிடையாது!

இதற்கு ஒரு காரணம் உண்டு என்கிறார் டாக்டர் டிஞ்ஜஸ் என்ற தூக்க விஞ்ஞானி!

"சில நிமிஷத் தூக்கம் என்பது தூக்கத்தின் முதல் கட்டம்தான்! இப்படித் தூங்கி எழுவதினால் மனநிலையில் பெரிதான மாற்றம் எதுவும் ஏற்படுவதில்லை!" என்கிறார் அவர்.

நல்ல பகல் தூக்கத்தினால் மனநிலையில் கூர்மை ஏற்பட்டு, வேலையில் ஆழ்ந்த நாட்டம் ஏற்படும். மேலும் சிக்கலான பிரச்னைகளுக்குத் தெளிந்த முடிவுகளை எடுக்க முடியும். முந்தின இரவில் சரியாகத் தூங்காதவர்கள், பகல் தூக்கத்திற்குப் பிறகு நல்ல முன்னேற்றம் காண்கிறார்கள். இரவில் நன்றாகத் தூங்கியவர்கள், பகல் தூக்கத்தின் மூலம் சிடுசிடுப்பைக் குறைத்து, முகமலர்ச்சியை உருவாக்கிக் கொள்ளலாம்!

பகல் தூக்கத்தின் பெரும்பகுதி ஆழ்ந்த தூக்க நிலைகளில் உள்ளது. இதனால் மூளையில் மெதுவான ஆனால் இடைவிடாத முறையில் அலைகள் தோன்றுகின்றன. சிறிய தூக்கத்தின் போது, பெரும்பாலும் கனவுகள் தோன்றுவதே அதிகமாக உள்ளது. பகல் தூக்கம் ஆழ்ந்த நிலைகளுக்குச் சென்று விடுவதால், அதிலிருந்து திடீரென்று விடுபடுபவர்கள், "ஒட்டத் தடை" ஒன்றை உணர்கிறார்கள். இதனால்சிலசமயங்களில், தீவிரமான மனக்கலக்கம் அல்லது குழப்பம் ஏற்பட்டு, நிலை தடுமாற்றம் உண்டாகிறது.

"நீங்கள் ஒரு விமான ஓட்டியாகவோ அல்லது தீயணைப்புப் படை வீரராகவோ இருந்தால்தான் கஷ்டம்! ஏனெனில் தூங்கியெழுந்த உடனேயே அவசரமாகப் பணியில் ஈடுபட வேண்டும். மற்றபடி தூங்கியெழுந்த உடனே சற்று நிதானித்து, ஆற அமர பணியில் ஈடுபட்டால் போதும்" என்கிறார் டாக்டர் டிஞ்ஜஸ்.

"நீண்ட நேரம் தூங்காதவர்களை, மூளை தூங்கு தூங்கு என்று விரட்டி, 'சட்'டென்று தூங்கவைக்கும். இவ்வாறு தூங்குபவர்கள், அலறிப்புடைத்துக் கொண்டு எழுந்தால் ஆபத்துதான்! தாம் எங்கிருக்கிறோம் என்று புரியவே சில நிமிஷங்கள் ஆகும். ஆஸ்பத்திரி டியூட்டி டாக்டர்களைப் பாருங்கள்! ஒரு முழு ராத்திரியோ அதற்கும் மேலேயோ அவர்களால் விழித்திருக்க முடியும்! ஏனெனில் அவர்கள் ஒரு இரவு நன்றாகத் தூங்கி விட்டு, பகலிலும் குட்டித் தூக்கம் போட்டு தங்களைத் தயார் செய்து கொள்கிறார்கள்" என்கிறார் டாக்டர் டிஞ்ஜஸ். இதனால் அவர்கள் செயல்பாட்டில் தவறுகள் குறைவாகவே இருக்கும்!

இப்போது சொல்லுங்கள்! பகலில் தூங்குவது தவறா அல்லது உலகத்திலேயே மகாப் பெரிய கெட்ட பழக்கம்?

— பி. ஆர். குமார்



ஒரு வித்தியாசமான அனுபவம்

நினைத்த நினைப்பில்லாமல் — என்று கதைகளில் வர்ணிக்கிற இனுசில் செச் மாதம் வித்தியாசமான அனுபவம் ஒன்றை நான் அனுபவிக்க நேர்ந்தது.

வித்தியாசம்தான் — வலியில், சற்று எதிர்பாராத அதிர்ச்சியில், தன்னந்தனியாய்த் தவித்ததில்...

போதை மருந்து — அதனால் விளையும் தீமைகள் — குறித்து ஸ்ரீலங்காவில் நடந்த கூட்டம் ஒன்றில் கலந்து கொள்ள அழைப்பு வர, சென்றேன்.

இரண்டே இரண்டு நாட்கள் பயணம். 19 — ஆம் தேதி காலை விமானத்தில் சென்று, கூட்டத்தில் பங்கு கொண்டபின் 20 — ந் தேதியே திரும்ப ஏற்பாடு.

எல்லாம் திட்டமிட்டபடி நடந்தன. கூட்டம் முடிந்து 6 மணிக்கு அறைக்குத் திரும்பியவள், 6.30 மணிக்கு ஒளிபரப்பான தமிழ்ச் செய்தியைப் பார்த்தேன். 7 மணிக்கு அஃபிஷியல் விருந்தொன்றுக்குச் செல்ல வேண்டியிருந்ததால், குளித்துவிட்டுத் தயாராகு முன், மிகவும் விஸ்ராந்தியாய் இருந்த அந்த நிமிஷத்தில்தான் அந்த விபத்து நேர்ந்தது.

விபத்து என்றா குறிப்பிட்டேன்? ஆம்... ஒரு விதத்தில் விபத்துதான். தொடர்ந்து ஒரு வாரத்துக்கு ஆஸ்பத்திரியிலும், பின்னர் வந்த நாட்களிலும் இப்படி அப்படி நகர முடியாமல் படுக்கையில் கிடத்திய விபத்து என்று சொல்லாமல் வேறு எப்படித்தான் குறிப்பிடுவது?

குளிக்கச் செல்லுமுன் ஒரு தம்ளர் குளிர்ந்த நீர் குடிக்க எண்ணி, படுக்கையை ஒட்டி மேஜை மேல் இருந்த ஜல் ஃபிளாஸ்கைத் தூக்க முனைந்த கணத்தில்...

சிவசங்கரி

ஆ!

கண் சிமிட்டும் நாழிகையில் வலியென்றால் அப்படி ஒரு வலி...

முதுகுத்தண்டில் சாட்டையால் யாராவது அடித்தார்களா?

வாள் ஒன்றினால் வலிக்க வலிக்க வெட்டினார்களா?

இடுப்புப் பிரதேசத்தில், பின் முதுகில், முதுகுத் தண்டை இரண்டாக அறுத்தார்களா?

அ... ம்... மா.... ஆ...

வாய்விட்டுக் கத்தியவள் வலி தாளாமல் அப்படியே மடிந்து படுக்கையில் இரண்டாக மடிந்து விழுந்தேன்...

கண்கள் இருண்டு போயின...

இடுப்புக்குக் கீழ் கால்கள் இரண்டும் சட்டென்று துணி போல வெலவெலத்துவிட்ட உணர்வு...

என்னாயிற்று?

சில நிமிஷங்களுக்கு அப்படியே கிடந்து என்னை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ள முயன்றேன்.

மூச்சை இழுத்துப் பிடித்து மெ...து...வாக எழுந்து உட்காரப் பார்த்தேன்.

வலி... வலி... அசுர வலி...

உதட்டைக் கடித்து, கைகளைப் படுக்கையில் ஊன்றிக் கொண்டு நிதானமாய் இருக்க முயற்சித்தேன்.

என்னாயிற்று?

குனிந்து பிளாஸ்கைத்தூக்கப்பார்த்தேன். அவ்வளவுதானே? ஒரு துள்ளல்? ஒரு குதி?

ம்ஹூம்... ஏதாவது முரட்டுத்தனமாகச் செய்யத் துணிந்தேனா? இல்லையே! அப்புறம்?

புரியவில்லை...

என்ன நடந்தது என்று நிஜமாய்ப் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை...

வலி... அதை மட்டும் உணர்ந்தேன். சரி, ஏசகுபிசகாய்க் குனிந்ததில் முதுகில் எங்கோ சுளுக்கிக்கொண்டுவிட்டது. வெந்நீரில்குளித்தால் சரியாகிவிடும் என்று எனக்கு நானே ஏதோ குருட்டுக் கணக்குப் போட்டுச் சமாதானம் அடைந்தவளாய் மெள்ள எழுந்து நின்றேன்.

வலி...

பரவாயில்லை. பொறுத்துக் கொண்டு குளித்து விட்டால் சரியாகி விடும்...

பற்கள் அழுந்திய வேகத்தில் உதட்டில் உப்பாக ரத்தம் கசிவதை ருசிக்க முடிந்தது.

அடிமேல் அடி வைத்துக் குளியலறைக்குச் சென்று, எப்படியோ குளியல் தொட்டிக்குள் ஏறிநின்றுச் சுடுநீர் ஷவரைத் திருப்பிவிட்டு, ஒரு நிமிஷத்தில் வலி குறையப் போகிறது என்கிற எதிர்பார்ப்புடன் நின்றால்...

எங்கே?

முதுகுத்தண்டில் மட்டும் இருந்த வலி சரசரவென்று இடுப்பு, கால்கள் என்று பரவ, கண்களில் பூச்சி பறக்கத் தொடங்கியது.

ஏதோ தவறு நடந்து விட்டது என்று தீர்மானமாகப் புரிய, மூச்சைப் பிடித்துக் கொண்டு ஷவரை நிறுத்திவிட்டு, மறுபடியும் படுக்கை அறைக்கே சென்றுவிடலாம் என்று நினைத்தால்...நம்பினால்நம்புங்கள்,இல்லாவிட்டால் விடுங்கள், காலைத் தூக்கி வைத்துத் தொட்டிக்கு வெளியே வர முடியவில்லை...

அப்படியொரு வலி, இயலாமை...

முன்னால் சாய்ந்து குழாய்களை இறுகப் பற்றி, 'தம்' பிடித்து, தொட்டிக்கு மேல்புறமாய்ப் படுத்து, ஊர்ந்து...

எப்படியோ சுவரைத்தாங்கலாய்ப்பிடித்த வண்ணம்ஹவுஸ்கோட்டை அணிந்துவெளியில் வந்தேன், படுக்கையில் சென்று விழுந்தேன்.

ஏழு மணிக்கு என்னை அழைத்துப் போக வந்த நண்பரின் மனைவி ஸ்ரீமா என் நிலை கண்டு அரண்டு போனார்.

''என்னாயிற்று?''

என் அவலம் அவர்களுக்குத் தெரியக் கூடாது என்கிற பிடிவாதத்துடன் எதையும் விளக்கமாகச் சொல்லாமல், ''முதுகுத் தண்டில் சுளுக்கு'' என்றேன்.

''டாக்டரை அழைக்கட்டுமா, சிவசங்கரி?''

''வேண்டாம் ஸ்ரீமா... கொஞ்சம் படுத்து எழுந்தால் சரியாகிவிடும்... விருந்துக்கு நான் வரவில்லை... தயவு செய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள்.''

''டாக்டர் வந்து பார்த்து வலி நிவாரணி கொடுக்கட்டுமே?''

மறுபடியும் வேண்டாம் என்று தலை அசைத்தேன். எனக்கு 'மருந்து அலர்ஜி' உண்டு. முன்பு இரு முறைகள் புது மருந்துகளைச் சாப்பிட்டு, மரணத்தைத் தொட்டுப் பார்த்துவிட்டு வந்த அநுபவங்கள் எனக்கு உண்டு. அப்போலோ ஹாஸ்பிடலின் சேர்மன், டாக்டர் பி. ஸி. ரெட்டி, 'உங்களுக்குத் தீவிரமான அலர்ஜி இருக்கிறது. சாதாரண மருந்து கூடச் சாவை உண்டாக்கி விடும் அபாயம் உள்ளது. இரு முறைகளும் நல்ல வேளையாய் ஹாஸ்பிடலிலேயே இருந்தீர்களோ, பிழைத்தீர்கள்! — இனி எக்காரணத்தைக் கொண்டும் டாக்டர்

மிக்ஸி இல்லாதவர்கள், பச்சை மிளகாயை கொதிக்கும் நீரில் ஐந்து நிமிடம் போட்டு வைத்துப் பிறகு உப்புடன் சேர்த்து அம்மியில் அரைத்தால் நன்கு விதை மசிவதுடன், கையும் எரியாது. (வடாம் பிழிவதற்கு).

— பார்வதி.

அருகில் இல்லாத போது புது மருந்தை உட்கொள்ளாதீர்கள்' என்று அடித்துச் சொல்லியிருந்தது நினைவுக்கு வர, அந்த நாட்டு டாக்டர் என் நிலை புரியாமல் நல்லது செய்கிறேன் பேர்வழி என்று எதையாவது கொடுத்து எனக்கு அலர்ஜியைக் கிளப்பி, மயங்கி விழுந்து, அது வேறு பிரச்னையை உண்டாக்க வேண்டாம் என்று நினைத்தவள் "என்னிடம் பாரஸிடமால் மாத்திரைகள் இருக்கின்றன — பாலுடன் இரண்டு சாப்பிட்டுவிட்டுத் தூங்கி எழுந்தால் சரியாகி விடும்... கவலைப்படாதீர்கள்" என்றேன்... பிடிவாதமாய்...

என் முடிவுப்படி பால், மாத்திரைகளைத் தந்து டெலிபோனைத் தலைகாணிக்குப் பக்கத்து மேஜையில் வைத்துவிட்டு, என்னைத் தனியே விட மனசில்லாமல் தயக்கத்துடன் ஸ்ரீமா புறப்பட்ட போது மணி இரவு 9.30.

பலவந்தமாய் வரவழைத்துக் கொண்ட மனோதிடம் கைகொடுக்க, எழுந்து அவரை வழி அனுப்பி, கதவைத் தாளிட்டவள் வந்து படுத்தேன். அசதியின் காரணமாய் உடனே உறங்கியும் போனேன்.

ஆனால், உடம்புமேல் யாரோ பாறாங்கல்லை வைத்துவிட்ட தினுசில் மூச்சுமுட்டத் திடுக்கிட்டு மீண்டும் நான் கண் விழித்த போது மணி 11.30.

என்னாயிற்று?

என்னாயிற்று?

திரும்பப் பார்த்தேன்... முடியவில்லை, கை, கால்களை அசைக்க முயன்றேன். முடியவில்லை.

கழுத்தை மட்டும் லேசாக இந்தப் பக்கம், அந்தப் பக்கம் திருப்ப முடிந்ததே தவிர, மற்றபடி ஓர் அங்குலத்துக்கு விரல்களைத் தூக்குவது கூட பிரம்மப் பிரயத்தனமாய் இருந்தது.

வலி... அசுர வலி...

வலிக்கு இப்படியொரு பரிமாணம் கூட உண்டா?

வியர்வையில் உடம்பு தெப்பலாயிற்று...

திருப்பி டெலிபோனை எட்ட முயற்சித்தேன்... முடியவில்லை.

பாரிசவாயு — பாராலிஸிஸ் என்பார்களே — அது இதுதானோ?

பதற்றமும், வலியும் ஆளைச் சிறழித்தன.

என்ன செய்வேன்? ஆயுசு பூராவும் கை, கால் விளங்காமல் இப்படியே கட்டையாய்ப் படுக்கையில் படுத்து...

ஆயுசு பர்யந்தம் சிரமப்படப் போவது இருக்கட்டும், இப்போது ஸ்ரீலங்காவில், அந்நிய நாட்டில், உற்றார், உறவினர் யாருமின்றி...

நினைவுகள் தடுமாறலாய் ஓடிச் சுயபச்சாதாபத்தையும், வேதனையையும் அதிகரிக்கச் செய்ய, சில நிமிஷங்களுக்குப் பரிதவித்தேன்...

சில நிமிஷங்கள்தான்... கூடவே வளர்ந்துவிட்ட தன்னம்பிக்கை மெதுமெதுவாய்த் தலைதூக்கியதில், தன்னிரக்கத்தைத் தலையில் தட்டி உட்கார வைத்தேன். உதட்டை கடித்து 'நிதானப்படு... பதற்றப்படாதே... செய்ய வேண்டியது என்ன என்று சிந்திக்கப் பார்' என்று எனக்கு நானே 'ஆட்டோ ஸஜஷன்' செய்து கொண்டேன்...

யோசித்தேன்...

கொஞ்சம் நிதானத்துக்கு வந்தேன். உதவிக்கு யார் வந்தாலும் முதலில் அறைக்குள் வர, பூட்டியிருந்த கதவைத் திறப்பது அவசியம்... இப்போது அதுதான் தலையாய பிரச்னை.

இரும்பில் செய்த வடிகட்டி வாங்கி வைத்துக் கொண்டால் (அதாவது டீ வடிகட்டி போல் பெரியதாக இருக்கும்) வடாம் தூளாகப் போய் விட்டால், இந்த வடிகட்டியில் போட்டு எண்ணையில் முக்கி எடுத்தால், சிதறாமல் பொரிக்கலாம். மிக்ஸர் செய்வதற்கு, கடலை, அவல், முந்திரி பொரிக்க வசதியாயிருக்கும்.

— பார்வதி.

வற்றல் குழம்பு வைக்கும் போது வற்றல்கள் இல்லாவிட்டால் கவலை வேண்டாம். வற்றல்களுக்கு பதில் ஓமத்தைத் தாளித்துக் கொட்டியும் வற்றல் குழம்பு வைக்கலாம். ருசியாக இருக்கும். எளிதில் ஜீரணமும் ஆகும்.

— கீதா.

மூச்சைபிடித்துக் கொண்டு அசைந்தேன். ஏழெட்டு முறைகள் முயன்றபின், பலன் இருந்தது. உருண்டு படுக்கையிலிருந்து மெள்ள இறங்கினேன். எழுந்து நிற்க முடியவில்லை. மெதுவாக, துளித்துளியாய் தவழ்ந்து, கதவை நோக்கிச் சென்றேன்.

வலி... கொஞ்சம் ரெஸ்ட்... மீண்டும் தவழல்...

கதவை அடைந்து, கைப்பிடியை எம்பிப் பற்றி, பல்லைக் கடித்தவாறு எழுந்து நின்று, தாழ்ப்பாளைத் திறப்பதற்கு அன்று நான் எடுத்துக் கொண்ட அவகாசம் சுமார் நாற்பத்தைந்து நிமிஷங்களுக்கும் மேலேயே....

மீண்டும் படுக்கையை நோக்கி வர தெம்பு இல்லாமல், கதவை ஒட்டி அப்படியே படுத்து விட்டேன்.

திருமதி ஷீலா பால், BSc., D.N.D.,
உணவியல் வல்லுநர் கூறுகிறார்.

"நல்லெண்ணெய் இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்கின்றது ஆகவே தான் நமது முன்னோர்கள் அதை "நல்ல எண்ணெய்" (தமிழ்) "மஞ்சி நூனு" (தெலுங்கு) என்று அழைத்தனர். இது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு பாதுகாப்பானது என்பதால் தான் தென்னிந்தியர்கள் சமையல் எண்ணெய்யாகப் பயன்படுத்துகின்றனர்."

Sheila Paul



Mrs. Sheila Paul B.Sc.,
Diploma in Nutrition & Dietetics
Senior Dietitian
Madras



இதயம் நல்லெண்ணெய் தயாரிப்பில் தரத்தில் சிறந்த எள் மட்டுமே உபயோகிக்கப் படுகின்றது. பிஞ்சு எள் மற்றும் பொக்கு முழுவதுமாக நீக்கப்படுகின்றது. ஆகவே இதயம் நல்லெண்ணெய் பொங்குவதில்லை. பூரி, வடை, பஜ்ஜி எது வேண்டுமானாலும் தயார் செய்யலாம். இதயம் சுகமாக்கும் எதையும் சுவையாக்கும்

இதயத்திற்கு இதமானது

இதயம்
நல்லெண்ணெய்



காலையில் 'பெட் டீ'யுடன் வந்த பணியாள், என் நிலை கண்டு பதறி, ஸ்ரீமாவுக்கு போன் செய்ததும், அவர் பத்து நிமிஷங்களில் மிலிடெரி வைத்தியருடன் வந்ததும், அவர் உடனடியாய் என்னை மிலிடெரி ஹாஸ்பிடலுக்கு தூக்கிச் சென்றதும் — இங்கே நமக்குத் தேவை இல்லாத விவரங்கள்...

ஆனால், அன்றும், பிறகு அப்போலோ மருத்துவமனையிலும் வைத்தியர்கள் சொன்ன சில விவரங்கள் ஒவ்வொரு பெண்ணும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம் என்று நான் நினைப்பதால்தான், அவ்விவரங்களை உங்களோடு பகிர்ந்து கொள்ளும் முன் நான் அனுபவித்த அவஸ்தையை நீங்கள் யாரும் அனுபவிப்பது கூடாது என்கிற கரிசனத்துடன் நீண்ட முன்னுரையாக அந்த சம்பவத்தை மேலே தந்திருக்கிறேன்.

முதுகெலும்பு என்பது என்ன?

நாம் நிற்க, நடக்க, உட்கார, நிமிர மட்டும்தான் அது உபயோகப்படுகிறது என்கிற நினைப்பில் நம்மில் பலர் முதுகு எலும்பு குறித்து எந்தவித விசேஷ அக்கறையும் எடுத்துக் கொள்வதில்லை என்பது தானே நிஜம்?

அந்த முதுகுத் தண்டுக்குள் நம்முடைய அத்தனை செயல்பாடுகளையும், புலன்களையும் ஆட்டிவைக்கும் நரம்பு மண்டலம் செல்கிறது; எலும்பில், அல்லது நரம்பில் அடிபடுவது கூட வேண்டாம். அதை இணைக்கும் தசை நார்களில் லேசான கீறல் விழுந்தாலும் எந்த அளவுக்கு நாம் செயலிழந்து போவோம் என்கிற பிரக்ஞை நம்மில் எத்தனை பேருக்கு உள்ளது?

ஒரு சின்ன தவறான அசைவு நம்மை படுக்கையில் ஆயுசுக்கும் கிடத்திவிடும் சக்தி வாய்ந்தது என்பதை நாம் உணர்ந்திருக்கிறோம்? வருமுன் காப்பது நல்லது என்கிற விழிப்புடன், விவரங்களைத் தெரிந்து கொண்டு, கூடுமான வரையில் செய்வதைத் திருந்தச் செய்ய வேண்டும் என்கிற எண்ணம் நம்மில் யார் யாரிடம் இருக்கிறது?

ஸ்ரீலங்கா அனுபவம் எனக்கு ஒரு போதி மரம்.

''உங்களுக்கு பாரிசவாயு எதுவும் இல்லை. ஆனால், தவறான அசைவினால் தசைநார் கிழிந்து போன உடனேயே நீங்கள் வைத்தியம் செய்து கொண்டிருந்தால் இரவு அத்தனை அவஸ்தைப்பட்டிருக்க மாட்டீர்கள். தசைநார் (லீக்மெண்ட்) கிழிந்து ரத்தம் கட்டி தட்டிப் போய்விட்டதன் காரணமாய் நரம்புகள் செயலிழந்து போனதுதான் உங்களை அசைய முடியாமல் செய்துவிட்டது. அசுர வலிக்கும் அதுதான் காரணம்.''

மிலிடெரி டாக்டர் விவரித்தார்.

''குதிக்கவில்லை; எந்த 'ஜெர்க்' கான செயலும் இல்லை; அப்புறம் இந்த விபத்து எப்படி நேர்ந்தது டாக்டர்? வெறுமனே குனிந்து பிளாஸ்கைத் தூக்கியது, ஒரு தவறா என்ன?''

டாக்டர் சிரிப்புடன் தவறுதான் என்று தலை அசைத்தார்.

''ஓட்டப்பந்தய வீரர்கள் வேகமாய் ஓடி விட்டோ, தடைகளைத் தாண்டி விட்டோ வருவார்கள், ஒன்றும் ஆகாது. ஆனால், குனிந்து ஷூலேஸை அவிழ்க்கும் போது, தசைநார் கிழிந்து விடும். தெரியுமா? தவறான பாலன்ஸுடன் சின்ன அசைவு இருந்தாலும் தசை நார் கிழியும் அபாயம் உண்டு. அதுவும் பெண்கள் மாதவிலக்கு, பிரசவம் காரணமாய் பலவீனமடைந்து விடுவது சகஜம். இதையும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.''

அன்று பூராவும் மிலிடெரி ஹாஸ்பிடலில் தங்கி, அக்யூ பிரஷர், பிஸியோதெரபி மூலம் கொஞ்சம் வலியைக் குறைத்துக் கொண்டு, சக்கர நாற்காலியில் பயணித்து, விமானம் ஏறி, சென்னைக்கு வந்து, அப்போலோ மருத்துவமனையில் 'இன் பேஷண்டாக' சேர்ந்தேன்.

தொடர்ந்து நாலு நாட்கள் பத்து கிலோ எடையை இடுப்பில் கட்டின 'ட்ராக்ஷன்.' அடுத்து வந்த பத்து நாட்கள் தினமும் இரண்டு மணி நேரம் பிஸியோ தெரபி.

அந்த பதினைந்து நாட்களில் நான் கற்ற **Do's and Don'ts** (முக்கியமாய் பெண்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய செய்யக்கூடியவை, கூடாதவை) ஏராளம்.

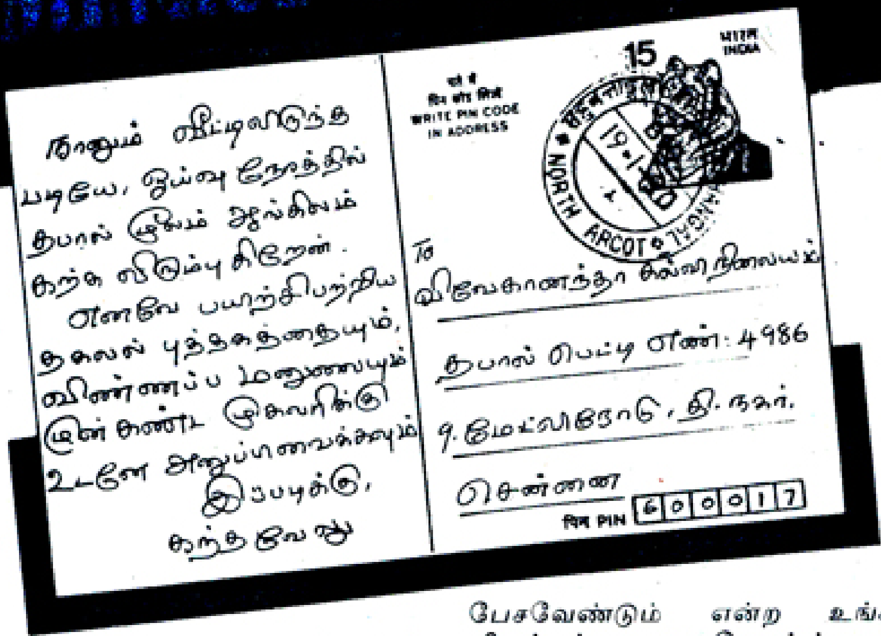
நாற்பது வயசைத் தொட்டுவிட்ட, தொடப் போகும் ஒவ்வொரு பெண்ணும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விவரங்கள் சிலவற்றையாவது உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளப் போகிறேன்.

'யாம் பெற்ற இன்பத்தை இவ்வையகமும் பெறுக' என்பார்கள். சரி. ஆனால், யான் பெற்ற துன்பத்தைக் கட்டாயம் அடுத்தவர் பெற கூடாது என்பதில் நான் வைராக்கியமாக இருப்பதால், அடுத்த இதழில் 'உங்களுக்காக சில விவரங்களை' — எழுதப் போகிறேன். படித்து ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு உங்களை சரியான விதத்தில் தயார் படுத்திக் கொள்வீர்கள் என்ற நம்பிக்கை எனக்கு நிறையவே இருக்கிறது.

கோதுமைத் தோசை வார்க்கும் போது, தோசை சுருண்டு கொண்டு எடுக்க வராமல் இருந்தால், மாவில் ஒரு கைப்படி ரவையைக் கலந்து கொண்டு வார்த்துப் பாருங்கள். எப்படி பட்டுப்பட்டாக 'எடுக்க வருகிறதென்று.

— கீதா.

போஸ்ட் கார்டு போதும்!...



உங்களுக்கும் உங்களது முன்னற்றத் திற்கும் இடையில் இப்பொழுது உள்ள தூரம் ஒரு போஸ்ட் கார்டு தான் என்று நாங்கள் கூறினால் அது சற்று மிகையாகத் தோன்றும். ஆனால் உண்மை அதுதான்.

நீங்கள் வாழ்க்கையில் முன்னேறு வதற்கு ஆங்கில மொழியில் போதிய பயிற்சியின்மை ஒரு தடை யாக இருந்திருந்தால்.........

மற்றவர்கள் ஆங்கிலத்தில் பேசும் போது அதை ஓரளவு புரிந்து கொண் டும், அதற்கு ஆங்கிலத்திலேயே பதில ளிக்க முடியவில்லையே என்ற குறை உங்களிடம் குடி கொண்டிருந்தால்,

பல புத்தகங்களைப் படித்தும் ஆங் கிலத்தில் பேச முடியவில்லையே என்ற சலிப்பு உங்களுக்கு ஏற்பட்டிருந்தால்,

நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் முன்னேற் றத்தை இப்பொழுது அடைய ஒரே ஒரு போஸ்ட்கார்டுபோதும்...ஆமாம்!

ஆங்கிலத்தில் இலக்கணப் பிழை யின்றி கடிதங்கள் கட்டுரைகள் எழுத வேண்டும், தயக்க மின்றி சரளமாகப் பேசவேண்டும் என்ற உங்களது விருப்பத்தை ஒரு போஸ்ட் கார்டில் எழுதி தமிழகத்தின் தலைசிறந்த கல்வி நிலையம் என்று போற்றப்படும் விவேகானந்தா கல்வி நிலையத் திற்கு இன்றே அனுப்புங்கள்.

நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய பயிற்சியைப் பற்றியும் மற்ற தகவல் களையும் உடனே உங்களுக்கு அனுப்பி வைப்பார்கள்.

வீட்டிலிருந்த படியே ஓய்வு நேரத்தில் தபால் மூலம் இந்த எளிய பயிற்சி முறையை நீங்கள் மேற் கொள்ளலாம்.

"நேர்முகப்பயிற்சியும் உண்டு."

என்ன?.....எங்கே கிளம்பி விட்டீர் கள்? போஸ்ட் கார்டு வாங்கத்தானே?

உங்களது முன்னேற்றத்தின் முதல் முயற்சி துவங்கிவிட்டது.

நீங்கள் கடிதம் எழுத வேண்டிய முகவரி

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்
9, மேட்லி ரோடு,
தி. நகர், சென்னை - 17.

NAGA

ஒரு நாள் போ



கமலா



கிரிஜா

அலுவலக வேலை இல்லாத அந்த நாளை எப்படிக் கழிப்பீர்கள் என்று கேட்ட போது கிடைத்த சில சுவையான விஷயங்கள் இதோ:

எப்பொழுதுமே அலுவலகம் சென்று பணிபுரியும் பெண்களைப் பார்த்தால், ''ஐயோ பாவம்,'' என்று எல்லோருக்கும் தோன்றுவது இயல்பு. அதிலும் திருமண மாகி கணவன், குழந்தைகள் என்று இருப்பவர் களைப் பற்றிக் கேட்கவே வேண்டாம். வெளி யில் 'பளிச்' சென்ற தோற்றமும் சிரித்த முகமு மாய் இருக்கும் இவர்கள் ஒவ்வொரு நாளும் அலுவலகம் கிளம்புவதற்குள் எவ்வளவு அவ திக்குள்ளாகிறார்களோ? ஞாயிறு விடுமுறை தானே என்று 'அக்கடா' வென்று இவர் களால் இருக்க முடிகிறதா? மற்றவர்களுக்கும் அன்றுதான் 'லீவ்' என்பதால் எண்ணெய்க் குளியல், ஸ்பெஷல் சமையல், டிபன், விருந் தினர் உபசாரம், ஒழித்து வைத்தல், நல்ல புடைவைகளைத் துவைத்தல் இப்படி மூச்சு விட முடியாமல் வேலை இடுப்பை ஒடிக்கும். இதற்கு வேலை நாட்களே தேவலை என்று தோன்றிவிடும். அப்படிப்பட்ட பெண்கள் சிலரிடம் உங்களுக்கென்றே ஒரு நாள் ஓய்வு நாளாகக் கொடுத்தால் குடும்பப் பொறுப்பு,

1. தனிமை ரொம்ப இனிமை!

இந்தியன் ஓவர்சீஸ் வங்கியில் பணிபுரி யும் கிரிஜா கைலாசம் அவர்கள் வீட்டில் கணவர், வயதான மாமியார் மற்றும் துறு துறுப்பான இரண்டு குழந்தைகள். பேட்டிக் காகப் போன நாள் ஒரு ஞாயிறு. கிரைண்ட ரில் மாவை அரைத்து வழித்துக் கொண்டிருந் தார். கணவரும் குழந்தைகளும் இடையி டையே ஏதாவது கேட்டுக் கொண்டே இருந் தார்கள். இந்தச் சூழலில் நான் ''ஒரு நாள் ஓய்வு நாள்'' என்று அறிவித்த போது அவர் முகத்தில் ஆயிரம் வாட் பல்பின் பிரகாசம். ''ஐயோ நிறைய செய்யத் தோன்றுகிறதே'' என்று புலம்பிக் கொண்டே அடுக்கினார்.

''முதல்ல கார்த்தால கொஞ்சம் லேட்டா எழுந்திருப்பேன். அப்புறம் எனக்குப் பிடித்த 'ரெஸிப்பி' ஒன்றை நிதானமாகச் செய்து சாப்பிடுவேன். கொஞ்ச நேரம் தோட்டத்தில் இருக்கிற களைகளைப்

துமா?

பிடுங்கி, பாத்தி கட்டி, செடிகளை ஒழுங்காக வெட்டி — இப்படிப் பொழுது போகும். வீட்டுக்குள்ளே கொஞ்சம் ஒழித்து வைப்பேன். குழந்தைகளுடன் பிற்பகலைக் கதைகள் சொல்ல, அவர்கள் சொல்கிற விஷயங்களைப் பொறுமையாகக் கேட்டு இப்படிக் கழிப்பேன். சாயந்திரம் ரொம்ப தூரம் தனியாக நடந்து போய்த் திரும்புவேன். ராத்திரி சில மணி நேரங்களாவது மொட்டை மாடியில் தனியாக அமர்ந்து கர்னாடக இசை டேப்புகளைப் போட்டுக் கேட்பேன். ஆங்... சில நிமிடங்களாவது தியான நிலையில் இருப்பேன். இந்நிலையில் தினமும் ஐந்து நிமிடங்கள் இருப்பது மனத்தை அமைதிப் படுத்தும் என்று ஒரு புத்தகத்தில் படித்தேன். அவ்வளவுதான் என் ஓய்வுநாள் கனவுகள்'' என்றார். இவருக்கு ஓய்வு நாள் கொடுத்தாலும் வீட்டுக்குள்ளேயே சுற்றி வருவார் போலிருக்கிறது.

2. ஒரு வார லீவ் தரக் கூடாதா?

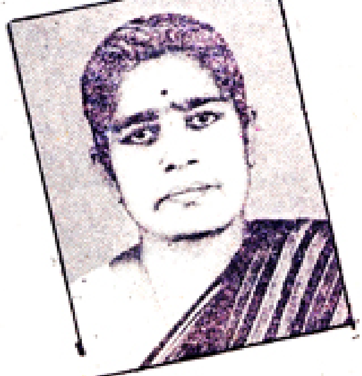
இரண்டு பெண்களும் வேலைக்குப் போகும் வயதில் இருக்கும் திருமதி பாமா சந்திரசேகரன் பொதுப் பணித்துறையில் பணிபுரிகிறார். என் ''பிடிவரம்'' திட்டத்தைக் கேட்டதும் அவர் தம் இரு பெண்களையும் பார்த்தார். அவர்களுடைய இதழில் அர்த்தமுள்ள புன்னகை. பாமா கண்களை மூடிக் கொண்டார். ''அம்மா, மெதுவா எழுந்திரு. நான் காப்பி போட்டு விட்டேன்,'' — பெரியவள் உபசாரத்துடன் காலை மலர்ந்தது. குளித்துவிட்டு வந்த போது அவள் ரெடியாக இருந்தாள். ''இன்னிக்குமாங்காடு காமாக்ஷி அம்மன் கோவிலுக்குப் போறோம். நல்ல புடைவையாகக் கட்டிக் கொள்'' என் மனத்தில் பரவசம் பெருகியது. என் நீண்ட நாள் கனவல்லவா இது? கோவிலிலிருந்து திரும்பிய என் கையில் ''பொன்னியின் செல்வனை''க் கொடுத்து சுவையான உணவையும் என் வயிற்றில் நிரப்பினாள் என் இரண்டாவது பெண். ''லைப்ரரியிலிருந்து வாங்கி வந்தேன். நிதானமாப் படி. 15 நாள் டயம் இருக்கு'' சின்ன வயதில் ஒரே நாளில். பெரிய பெரிய நாவல்கள் இரண்டு மூன்றைப் படிக்கும் அளவு புத்தகப் பைத்தியம் நான். 'பொன்னியின் செல்வன்' படிக்க வேண்டுமென்பது எனது நீண்ட நாள் ஆசை. இதோ கையில் புத்தகம். பிரித்ததுதான் தெரியும். இரவு 12 மணி பெரியவள் லைட்டை அணைத்துவிட்டு 'குட்நைட்' சொல்லி, ''உன் ஓய்வு நாள், தூங்கு'' என்றாள். நான் தூங்கினேன்.

''மேடம், என்ன கண்ணை மூடிக்கிட்டே இருக்கீங்க, விஷயம் ஒண்ணுமே தோணலையா?'' என்று நான் உலுக்கிய போது அவர் சொன்ன விஷயங்களைத்தான் அவர் கற்பனைக்குள்ளே புகுந்து நீங்களே படித்துவிட்டீர்களே! கிளம்பும்போது, ''ஆனாலும் நீங்கள் ரொம்பக் கருமி. ஒரு வார விடுமுறை என்று கூறியிருக்கக் கூடாதா?'' என்றார். பொன்னியின் செல்வனை முடிக்க முடியாத குறை வெளிப்படையாகத் தெரிந்தது!

3. மணக்க மணக்க ஒரு திட்டம்!

''இன்று உங்களுக்குப் பூரண விடுமுறை'' என் குரலைக் கேட்ட அவர், ''இன்னிக்கு ஏப்ரல் 1 — ஆம் தேதியோ?'' என்று முணுமுணுத்தது தெளிவாகக் கேட்டது. கிறிஸ்து அரசர் மேல்நிலைப் பள்ளியில் +2 வகுப்புக்குக் கணித ஆசிரியையான திருமதி லலிதா அவர்கள்தான் இப்படி வியந்தது. ''பிறக்கும் பொழுதே என் காலில் சக்கரத்தைக் கட்டிவிட்டான் ஆண்டவன்,'' என்று ஆரம்பிக்கும் இவர் காலை நாலரை மணிக்கு எழுந்தால், இரவு படுக்கப் போகும் போது பத்தரை மணியாகி விடுகிறதாம். கணவரையும் குழந்தைகளையும் அலுவலகம், கல்லூரி, பள்ளி என்று அனுப்பிவிட்டு 'ஹாய்'யாக உட்கார்ந்து கொள்வேன். பிறகு என்ன செய்ய? தலையைக் கொஞ்சம் உடைத்துக் கொண்டதில் பல ஆண்டுகளாக என்னைப் பாதித்து வரும் ஒரு விஷயம் என் சிந்தையைத் தொட்டு நாசியையும் தொடும். மூக்கைப் பிடித்துக் கொள்வேன். கண்டுபிடித்து விட்டீர்களா? ஆம், அதுவேதான். நம் தருமமிகு சென்னை, எழில் நகரமாக மாறுவதற்கு முதல் படியாக, சுத்தம் செய்ய வேண்டிய கூவம் நதியைப் பற்றியதுதான் என் திட்டம். எப்படித் தூய்மை செய்வது? எப்படி அழகு செய்வது? கழிவுநீரை எப்படி அகற்றுவது என்பன போன்ற விவரமான பல 100

• பாமா





பக்கங்கள் கொண்ட திட்டம் ஒன்றைத் தயாரித்து அரசுக்கு அனுப்புவேன். திட்டம் முடிவு பெறுவதற்குள் வேலைக்காரி, பால் காரி என்று மாலை நேர வாடிக்கையாளர்கள் கதவை இடிக்கப் பாதியில் திட்டம் நிற்கும். முடிக்கவில்லையா என்கிறீர்களா? என்ன ·நீங்க, உலகம் புரியாதவங்களா இருக்கீங்களே, என் திட்டம் முடிவடைந்து. அரசும் அங்கீகரித்து. சென்னை மாநகரம் உலகிலேயே தலைசிறந்த எழில்மிகு நகரமாக மாறிவிட வேண்டுமா? ஒரு நாள் விடுமுறை போதாதுங்க. திட்டம் போடவே ஒரு வருட விடுமுறை தேவைங்க. அடுத்த முறை அவசியம் வாங்க. என் திட்டம் எவ்வளவு தூரம் வளர்ந்திருக்குன்னு கட்டாயம் சொல்கிறேன்.''

நம் சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலை சுத்தமாக இருக்க வேண்டும் என்கிற ஆதங்கம் நிறைய உள்ள இவர் நடைமுறையில் எதுவும் சாத்தியமில்லை என்பதையும் வேடிக்கையாகக் குறிப்பிட்டார்.

4. ஆலய தரிசனமே ஆனந்தம்!

எந்த நாளும் விடுமுறை என்று கூறி கதவைச் சார்த்திக் கொண்டு இருக்க முடியாத தொழில் டாக்டர் தொழில். நள்ளிரவு கூட இவர்களுக்குச் சொந்தமில்லை., பிரபல மகப்பேறு மருத்துவர் திருமதி. கமலா செல்வராஜ் அவர்களிடம், ''ஒருநாள் விடுமுறை'' என்று அறிவித்ததும் அவர் ரியாக்ஷன் என்ன? ''எனக்கு என் அப்பா (ஜெமினி கணேஷ்) அம்மா, சகோதரிகள், மற்றும் என் கணவர், குழந்தைகள், தோழிகள் இவர்களுடன் பொழுதைக் கழிப்பது தான் மிகவும் பிடிக்கும். என் பணி காரணமாக இவர்களுடன் பல நாட்கள் பேசக் கூட முடியாத சூழ்நிலை. நீங்கள் குறிப்பிட்ட மாதிரி எனக்கு ஒரு விடுமுறை நான் சமீபத்தில் கிடைத்தது. அன்று என்ன செய்தேன் தெரியுமா? அதுதான் என் விருப்பமான பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சி கூட. காலையில் என் அப்பா என் வீட்டிற்கு வந்தார். என் குழந்தைகள், வளர்ப்பு நாய்கள் இவர்களுடன் பீச்சிற்குப் போனோம். பாம்குரோவ் ஹோட்டலில் காலை உணவு அருந்தி விட்டு, வீட்டிலிருப்பவர்களுக்கு நிறைய உணவை பார்சல் கட்டி வாங்கி வந்தோம். பிறகு காரில் மாங்காடு, கருமாரி அம்மன் கோவில், அஷ்டலக்ஷ்மி கோயில் என்று வரிசையாகக் கோவில்களுக்குச் சென்றோம். சமீபத்தில் என் மருத்துவப் பணியில் நிகழ்ந்த ஒரு சாதனையை நான் இறைவன் அருளாகவே கருதுகிறேன். எனவே தெய்வங்களை வழிபடுவது எனக்கு மிகவும் உகந்த செயல். என் நெருங்கிய தோழி மாலதியுடன் பிற்பகல் தியேட்டரில் ஒரு நல்ல சினிமா. மாலையில் என் மகன், மகள் ஆகியோருடன் (அவர்களுக்கும் மருத்துவராக வேண்டுமென்னும் ஆர்வமுண்டு) மருத்துவம் சம்பந்தமான விடியோ படங்களைப் பார்த்தேன். இவ்வளவு சந்தோஷத்திலும், அன்று என் கணவர் மிகவும் பிஸியாக இருந்ததால் எங்களுடன் கலந்து கொள்ளவில்லை என்னும் வருத்தமுண்டு. அடுத்த முறை இது போல் ஒரு நாள் கிடைத்தால் நிச்சயம் அதை என் கணவருடன் சேர்ந்துதான் கழிப்பேன்.''

ஒரு சாதாரண இல்லத்தரசியைப் போன்றே தனது ஆசைகளை வெளியிட்டு, அவற்றை நிறைவேற்றிய விதத்தையும் விவரித்தார் டாக்டர் கமலா செல்வராஜ்.

5. ஐயோ, ஒரே தலைசுற்றல்!

''ஒருநாள் முழு சுதந்திரம்'' என்னும் வாக்கியம் இன்பத் தேனாகப் பாய்ந்திருக்க வேண்டும் திருமதி மேரி மாணிக்கம் சார்லஸ் அவர்களுக்கு. உடனேயே பரபரவென்று பல திட்டங்கள் தீட்டினார். இதோ அவரது எண்ண ஓட்டத்துடனேயே சென்று பார்ப்போம்.

''ஆ. இன்று விடுமுறையா? அதுவும் எனக்கே, எனக்கா? வாரத்திற்கு இரண்டு, மூன்று ஞாயிறு வந்தால் என்ன? ஜாலியாக இருக்கும்! முதலில் என்ன செய்யலாம்?





கருப்பு
வெள்ளையில்
மிடுக்கு!
அப்பா
எவ்வளவு மிடுக்காக இருக்கிறார். அவர் முதல் முதலாக சூட் அணிந்தபோது எடுக்கப்பட்ட படமாம் அது. இவ்வளவு காலங்கள் கடந்தும் கூட, இந்தப்படம் தரத்துடன் மின்னுவது, கருப்பு வெள்ளை படம் என்பதினால்தான். இன்று பார்க்கும் போது கூட, அப்பா அன்று எப்படி பெருமைப்பட்டிருப்பார் என என்னால் உணர முடிகிறது.
INDU ROLL FILM
120
INDU
INDU
இந்து பிளாக் &
ஒயிட் பிலிம்
காலம் கடந்தும்,
எழில் சிந்தும்!

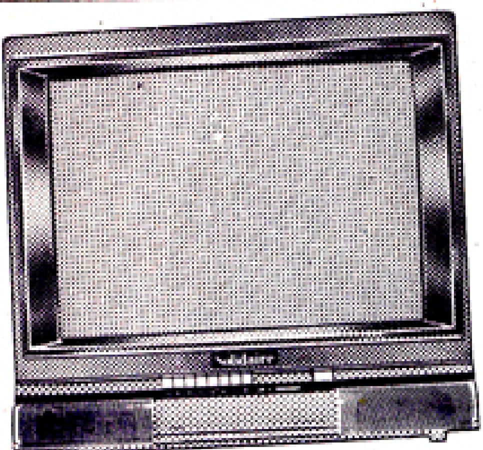
சுடச்சுட வெந்நீர் போட்டு ஆர அமர தலைக்குக் குளிக்கலாமா? செமையாகத் தூக்கம் வருமே. வேண்டாம் வேண்டாம். நாளைக்கு அலுவலகத்திற்குப் போனால் அங்கேயும் தூக்கம் வரும். கடவுள் ரொம்ப மோசம். என்னை ஒரு தேவதையாகப் படைத்திருந்தால் இறக்கையை அடித்துக் கொண்டு இந்த ஊர் முழுவதையும் சுற்றிக் கண்டுகளித்திருக்கலாமே. ஹூம். வெறும் கற்பனையில்தான் சிறகடிக்க முடிகிறது. ஸிடியில் நல்ல ஹிந்திப் படம் ஓடுகிறதே. போனால் என்ன? ஆனால் அந்த மூன்று மணி நேரத்திற்குப் பிறகு வரும் தலைவலியை யார் தாங்குவது? மொழி புரியாமல் தங்கையைக் காதலி என்றும், காதலியைத் தங்கை என்றும் எண்ணிப் படம் பார்க்க வேண்டும். சரியான கொடுமை. சர்க்கஸ் போகலாம் என்றால் கூட்டத்தைக் கண்டாலே தலைசுற்றும். ஏதாவது பார்க் பக்கம் போய் மாலை வேளையில் பூக்களையும், செடிகளையும் ரசிக்கலாம். ஆனால் திருடன் செயினை அறுத்துக் கொண்டு போய் விட்டால்?''

''மிஸஸ் மேரி, கொஞ்சம் இருங்க. உங்களுக்குக் கொடுத்த ஒரு நாள் விடுமுறை கழிந்து விட்டது. இப்படி பிளான் போட்டுக் கொண்டே இருந்து அதைச் செயல்படுத்தும் முன் விடுமுறையை முடித்து விட்டீர்களே!" நான் சொன்ன போது, ''ஆள விடுங்க. எப்படி விடுமுறையைக் கழிப்பதுன்னு யோசிக்கும்போதே தலையைச் சுத்துது. எனக்கு விடுமுறையே வேண்டாம். இப்போ. அலுவலகம் போற நேரமாயிடுச்சு. வரட்டுமா, பை, பை''

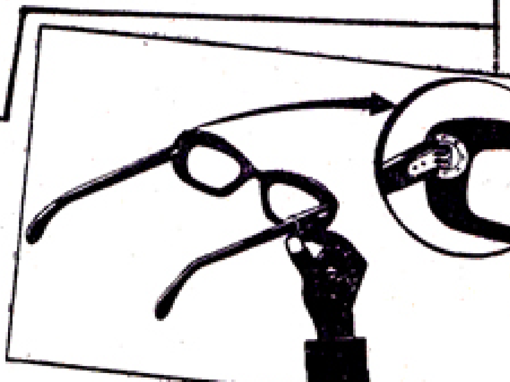
அவர் கிளம்பி விட்டார். மேரி மாணிக்கம் இன்னொரு வகைக்கு உதாரணம்.

— லக்ஷ்மி சங்கர்.

புதியவை அறிமுகம்.



டி. வி. மாடல்களில் பல புதுமைகளைச் செய்து வரும் சாலிடெர் தற்போது புதிதாக கேட் — 1000 எஃப். எஸ். ஈ. என்ற மாடலை அறிமுகப்படுத்தி இருக்கிறது. 53 செ. மீ. பிக்சர் டியூப் காரணமாக, அகலத் திரையில் படத்தைக் காணலாமாம்.



மூக்குக் கண்ணாடி போட்டிருப்பவர்கள் அடிக்கடி நழுவு கண்ணாடியை மூக்குக்கு மேலே தள்ளிக் கொண்டிருப்பார்கள். இப்போது 'மிஸ்ட்' என்ற ஒரு கருவி வந்திருக்கிறது. இதை ஃப்ரேமில் பொருத்திக் கொண்டால் கண்ணாடி நழுவாதாம். இதை த. பெ. எண்: 5, இந்தியா — 620 021 முகவரியில் தேவி இண்டஸ்ட்ரீஸில் தயாரிக்கிறார்கள்.



மருந்து தயாரித்துக் கொண்டிருந்த 'கேடிலா லாபரடரீஸ் இப்போது அழகுச் சாதனங்களைத்தயாரிக்கஆரம்பித்துஇருக்கிறார்கள். முகப்பரு, புள்ளிகள், சுருக்கம், இவற்றைத் தடுத்து முகப்பொலிவு பெறப் பலவிதமான லோஷன்களைத் தயாரிக்கிறார்களாம்.

இன்றைய நட்சத்திரம் ■ இன்றைய தோற்றம் ■ இன்றைய லக்ஸ் ■



"புத்தம் புதிய லக்ஸ்— அழகிய மேனியெழில் பராமரிப்புக்குப் புதிய வழி." ரூபிணி

நேர்த்தியான
புதிய
நறுமணம்

புதிய
மென்மை
அனுபவம்

புத்தம்
புதுத்
தோற்றம்

புத்தம் புதிய லக்ஸ்



புத்தம் புதிய
லக்ஸ்

சினிமா நட்சத்திரங்களின் அழகு சோப்

HTA 2194

இந்துஸ்தான் லீவர் லிமிடெடின் தரமான தயாரிப்பு

முல்லா கதைகள்

ஆசிரியர் எ. சோதி.

விலை ரூ. 7.00

முட்டாள் கதைகள் — II

ஆசிரியர்: எ. சோதி.

விலை ரூ. 7.00

சாமர்த்தியக் கதைகள்

குழந்தைகளுக்கான சுவையான கதைகள். ஆசிரியர்: எ. சோதி.

விலை ரூ. 7.00

(மூன்று புத்தகங்களும் — நன்மொழிப் பதிப்பகம், 53, அரவிந்தர் வீதி, புதுச்சேரி — 605 001.)

பிறந்தது வாழ்வதற்கே

வாழ்க்கைக்குப் பயனுள்ள அறிவுரைகளைக் கூறுபவர்: மெர்வின்.

விலை ரூ. 10.50

பணம் சம்பாதிக்கச் சிறந்த வழிகள்

ஆசிரியர்: மெர்வின்.

விலை ரூ. 10.00

(குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, த. பெ. எண்: 6124, தி. நகர், சென்னை — 17.)

சுதந்திரப் போராட்டத்தில் நேரு

ஆசிரியர்: சு. தாயுமானவன்.

விலை ரூ. 23.00

(பாரதி பதிப்பகம், 108, உஸ்மான் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.)

மக்கள் தொடர்புச் சாதனமும் மகளிரும்

பத்திரிகை, டீ. வி. போன்றவை பெண்களை எப்படிச் சித்திரிக்கின்றன எனக் கூறுபவர் சந்திரிகா சோமசுந்தரம்.

விலை ரூ. 7.00

(பாரி நிலையம், 184, பிராட்வே, சென்னை — 108.)

வேட்டை

ஜே. வி. நாதனின் சமுதாயத்தைப் பிரதிபலிக்கும் சிறுகதைத் தொகுப்பு.

விலை ரூ. 21.00



புக்

(தமிழ்ப் புத்தகாலயம், 58, டி. பி. கோயில் தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை — 5.)

மாணவர்களுக்கு ஞாபகசக்திப் பயிற்சிகள்

ஆசிரியர் புலியூர்க்கேசிகன்.

விலை ரூ. 10.00

பள்ளி மாணவர்களுக்கு ஆரம்ப விஞ்ஞானம்

ஆசிரியர்: இராஜேஸ்வரி இரவீந்திரன்.

விலை ரூ. 11.00

இயற்கையின் விநோதங்கள்

கடல் ஏன் உப்பாக இருக்கிறது முதல் பல சுவையான செய்திகள். ஆசிரியர் இராஜேஸ்வரி இரவீந்திரன்.

விலை ரூ. 14.50

மகான்களின் வாழ்வில் மகத்தான நிகழ்ச்சிகள்

ஆசிரியர்: கே. வெங்கடராவ்.

விலை ரூ. 10.00

(விற்பனை உரிமை — மாருதி பதிப்பகம், 173, பீட்டர்ஸ் ரோடு, இராயப்பேட்டை, சென்னை — 14.)

வீட்டிலேயே ஐஸ்கிரீம், கேக் தயாரிப்பது எப்படி?

விலை ரூ. 8.50

பள்ளிப் பிள்ளைகள் பின்பற்ற வேண்டிய பயனுள்ள பழக்கங்கள்

விலை ரூ. 7.50

சிகரெட் பிடிப்பதை நிறுத்துவது எப்படி?

விலை ரூ. 7.50

ஆசிரியர் தமிழ்வாணன்.

(சரசுவதி பதிப்பகம், 12/12, தாசுதீன் கான் பகதூர் தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை — 5.)

மகளிர் மாண்பு

பல பெண்மணிகளின் கதைகளைக் கூறுபவர் டாக்டர் திருமுருக கிருபானந்த வாரியார்.

விலை ரூ. 15.00

காதலாகிக் காத்திருந்து...

சத்யப்பிரியனின் அருமையான பல சிறு கதைகள்.

விலை ரூ. 22.00

மக்கள் கலைஞன் மாக்ஸிம் கார்க்கி

கார்க்கியின் வாழ்க்கை வரலாற்றைக் கூறுபவர் புத்தகப்பித்தன்.

விலை ரூ. 9.00

அண்டார்டிகா பற்றிய வியப்பூட்டும் செய்திகள்

விலை ரூ. 7.00

(மூன்றும் — தொகுப்பு: மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு, நான்கும் பதிப்பு: மணிமேகலைப் பிரசுரம், 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.)

ஒரு திரைப்படம் உருவாகிறது

ஆரம்பம் முதல் முடிவு வரை கூறுபவர் சந்திர கண்ணையன்.

விலை ரூ. 25.00

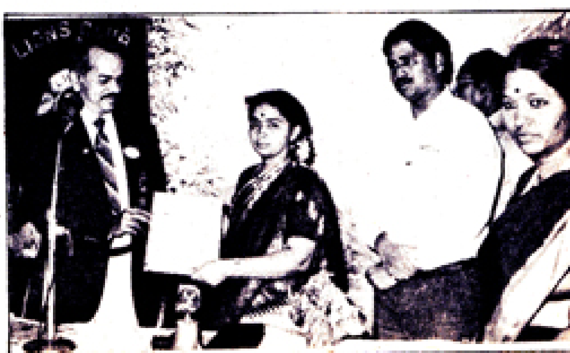
இசைமணியின் பக்திப் பாமாலை — பாகம் ஒன்று
இசை மணியின் பக்திப் பாமாலை — பாகம் இரண்டு

சீர்காழி கோவிந்தராஜன் பாடிய பாடல்கள்.

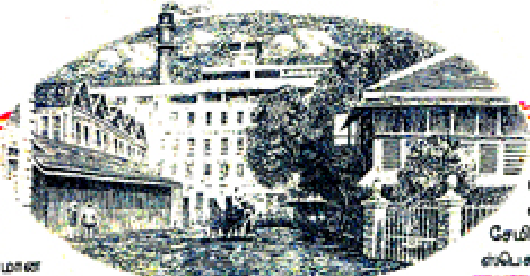
ஒவ்வொன்றும் விலை ரூ. 15.00

(இமயம்/குமரிப் பதிப்பகம், 8, நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம் — 611 001).

லயன்ஸ் கிளப் ஆஃப் போரூர் ஆரம்பித்து ஆறு மாதம்தான் ஆகிறது. தலைவி இராஜேஸ்வரி, செயலாளர் காமாட்சி இவர்களோடு மற்ற அங்கத்தினர்களின் சுறுசுறுப்பால் பெரிய சாதனைகளை நிகழ்த்தி இருக்கிறார்கள். சமீபத்தில் இவர்கள் நடத்திய விழாவில் இருபதாயிரம் ரூபாய்க்குப் பல்வேறு சமூக சேவை நிறுவன அமைப்புக்களுக்கு உதவி இருக்கிறார்கள். விழாவிற்கு வந்திருந்த அரிமா மண்டல கவர்னர் ஜார்ஜ் பார்த்து ஆச்சரியப்பட்டார்.



வாலஸ் 100 ஆண்டு பாரம்பரிய சிறப்புடன் அறிமுகப்படுத்தும் சேமியா.



சற்றே பின்னோக்கிச் செல்வோம். ஆங்கிலேயர் ஆட்சி செய்த காலம். ராவ் விஸ்வனாஜி கிம்ஜி என்பவர், பம்பாயில் நவீனமான ரோலர் மாவு மில் ஒன்றை வாங்கி நடத்தத் துவங்கினார். மாவு மில் ஒன்றை நடத்த வேண்டும் என்கிற அவரது கனவு நனவாகியது.

ஒவ்வொரு நாளும் பொழுது விடிகையிலேயே, ராவ் சாஹூப் தமது மாவு மில்லின் வாசலில் நின்று கொண்டு, மாட்டு வண்டிகளில் வந்திறங்கும்



கோதுமை மூட்டைகளை மேற்பார்வையிடத் துவங்குவார். இவரது ஒப்புதல் இன்றி ஒரு மூட்டை கூட மில்லிற்குள் செல்ல முடியாது. கோதுமையின் தரத்திலே அவருக்கு திருப்தி ஏற்படாவிடில் அப்படியே அதை திருப்பி அனுப்பிவிடுவார்.

தூய்மையின் பாரம்பரியம்

வயலிலிருந்து நேரடியாக விளைந்து வரும் கோதுமையில் தூசு, தும்பைகள் இல்லாமல் இருக்காது. ஆகவே முதற்கட்டமாக அவற்றிலுள்ள கற்கள், மண், தூசு மற்றும் கட்டைகள் நீக்கப்படும்.

எதையுமே திருத்தமாக செய்ய விரும்பும் ராவ் சாஹூப் இதோடு திருப்தியடையாமல் கோதுமையிலுள்ள சன்னமான தோலிகள் மற்றும் சின்னஞ்சிறு குருணைகளையும் நீக்குவதற்கு இரண்டாம் முறையாகவும் சுத்தமாக்க வைப்பார்.

இவ்வாறு சுத்திகரிக்கப்பட்ட கோதுமையிலிருந்து சுத்தமான மாவு, ஆட்டா, ரவை, உமி, போன்றவைகள் முதலியன தயாரிக்கப்படும்.

இன்று நாட்டிலே அதி நவீன நியூமேட்டிக் ப்ராஸஸிங் முறையில் இயங்கும் 3 ப்ளாண்டுகள் உள்ளன. இவை, மிகத் தூய்மையான, தரத்தில் சிறந்த, கைகள் படாது உருவாகும் தயாரிப்புகளுக்கு உத்தரவாதம் தருகின்றன.

நாட்டின் மிகச் சிறந்த பிஸ்கட்டுகளாகிய பார்லே-ஜி, மோனேகோ, கிராக்ஜாக் யாவும் வாலஸ் மாவு கொண்டே தயாரிக்கப்படுகின்றன.

தனி மனிதர் ஒருவரின் தீர்க்க தரிசனம் காரணமாக வாலஸ் இன்று ஆசியாவின் மாபெரும் மாவு கம்பெனியாக வளர்ந்துள்ளது.

மாட்டு வண்டிகளுக்குப் பதிலாக டிரக்குகளில் கோதுமை, ப்ராஸஸிங் ப்ளாண்டுகளுக்கு வந்து இறங்குகிறது.

ராவ் சாஹூபின் தீட்சண்யமான கண்களுக்கு பதிலாக இப்போது தீவிரமான தரக் கட்டுப்பாடு பரிசோதனைச்சாலை உள்ளது.

ஆயினும் சில விஷயங்கள் மாறவே இல்லை.

மிகச் சிறந்த கோதுமைதான் இன்றும் உபயோகிக்கப்படுகிறது. தரத்தின் நேர்த்தி இன்றும் கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது. அதனால் தூய்மையும் நீடிக்கிறது.

வாலஸ் இத்தகைய தொழில் ரீதி நிபுணத்துவம் மற்றும் அறிவையும் வாலஸ் பிஸ்கட் மற்றும் வாலஸ் பாஸ்டா தயாரிப்புகளுக்கென பயன்படுத்தியுள்ளது.

வாலஸ் பிஸ்கட்டுகள்: க்ளூகோஸ் பிஸ்கட்டுகள், குக்கீஸ், க்ரீம் நிறைந்த வேஃபர்கள், தவிர பற்பல அற்புதமான சுவைகளில் ரோலிக் க்ளூகோஸ் பிஸ்கட்டுகள் அறிமுகமாகப் போகின்றன.



வாலஸ் பாஸ்டா தயாரிப்புகள்: சேமியா, நூடுல்ஸ், மேக்ரோனி, ஸ்பெகட்டி முதலியன.

வாலஸ் சேமியா

பாரம்பரிய சிறப்பு வாய்ந்தது

வாலஸ் சேமியா, மிகச் சிறந்த தரமுள்ள கோதுமை மாவிலிருந்து தயாரானது. வாலஸ் தயாரிப்புகள் அனைத்திலும் கடைப்பிடிக்கப்படும் அதே அக்கறை மற்றும் தூய்மையுடன் தயாரானது.

சுவையும் ஊட்டமும் நிறைந்த இது குறிப்பாக வளரும் குழந்தைகளுக்கு உகந்த உணவாகும்.

வாலஸ் சேமியா கொண்டு சுவைமிக்க உணவுகள் பலவும் நீங்கள் தயாரிக்கலாம்: சிற்றுண்டிகள், உணவுகள், இனிப்பு வகைகள். இதோ அவற்றில் சில:





வாலஸ் சேமியா பாயசம்

தேவையான பொருட்கள்: 100 கிராம் வாலஸ் சேமியா 1 லிட்டர் பால் 4 மேசைக் கரண்டி சர்க்கரை, வாசனைக்கு ஏலக்காய் மற்றும் ஜாதிக்காய், உலர்ந்த திராட்சை துண்டாக்கிய முந்திரிப் பருப்பு ரோஜா இதழ்கள்/பச்சைக் கற்பூரம் சுவைக்கு (தேவையானால்).

செய்முறை: சேமியாவை வேக வைத்து நீரை வடிய வைக்கவும். பாலில் சர்க்கரை சேர்த்து நன்கு கெட்டியாகும் வரை காய்ச்சவும். வேகவைத்த சேமியா, ஏலக்காய், ஜாதிக்காய் இவற்றை சேர்க்கவும். ஒரு சிட்டிகை பச்சைக் கற்பூரத்தை வாசனைக்கு சேர்க்கவும். திராட்சை, முந்திரி, ரோஜா இதழ்கள்



இவற்றை மேலாகத் தூவி அறையின் சீதோஷ்ண நிலையில் பரிமாறவும்.

வாலஸ் சேமியா இட்லி

தேவையான பொருட்கள்: 1 பேக்கட் வாலஸ் சேமியா (200 கிராம்), 40 கிராம் ரவை, 1-$1\frac{1}{2}$ கோப்பை கடைந்த தயிர். தாளிப்பதற்கு 1 தேக்கரண்டி உளுத்தம் பருப்பு 1 தேக்கரண்டி

கடுகு 1 தேக்கரண்டி துண்டாக்கிய



இஞ்சி, நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் 2, சன்னமாக நறுக்கிய கறிவேப்பிலை 10 முந்திரிப் பருப்பு மற்றும் 2 மேசைக் கரண்டி நெய்.

செய்முறை: சேமியாவை 5 நிமிடம்போல வறுத்து தனியே வைக்கவும்.

நெய்யை சூடாக்கி, கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு கறிவேப்பிலை இவற்றை வெடிக்க விடவும். முந்திரி, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி இவற்றை சேர்த்து சிறிது வறுக்கவும். அதன்பின் ரவையை சேர்த்து வறுக்கவும்.

அடுப்பிலிருந்து இறக்கியபின் சேமியாவை சேர்க்கவும். தயிரை அதில் ஊற்றி, உப்பை சேர்த்து 5 நிமிடங்கள் அப்படியே வைக்கவும்.

அதன்பின் இட்லி தட்டுக்களில் மாவை ஊற்றி 5 நிமிடங்கள் வேகவிடவும். தேங்காய் சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

வாலஸ் சேமியா உப்புமா

தேவையான பொருட்கள்: 1 பேக்கட் வாலஸ் சேமியா (200 கிராம்), 3 மேசைக் கரண்டி எண்ணை, $\frac{1}{4}$ கோப்பை கடலைப் பருப்பு; $\frac{1}{4}$ கோப்பை உளுத்தம் பருப்பு 2 வெங்காயம் நறுக்கியது, 1 மேசைக் கரண்டி கடுகு, நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் 4, 2 தேக்கரண்டி சர்க்கரை; 1 கொத்து கறிவேப்பிலை, 2 கோப்பை நீர், தேவைக்கேற்ப உப்பு, மிளகு மற்றும் மிளகாய்ப் பொடி, அலங்கரிக்க கொத்துமல்லி.



செய்முறை: சேமியாவை எண்ணையில் சிறிது சிவக்கும் வரை வறுத்து தனியே வைக்கவும்.

கடுகு மற்றும் பருப்புகளை எண்ணையில் தாளித்து நன்கு கிளறவும். வெங்காயம் மற்றும் இதர பொருட்களையும் சேர்த்து வதக்கவும்.

2 கோப்பை நீரை விட்டு வறுத்த சேமியாவைப் போடவும். நன்கு வேகும் வரை மூடி வைக்கவும். அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.

[illegible]

தேவையான பொருட்கள்: 1 பேக்கட் வாலஸ் சேமியா (200 கிராம்), 1 சிறிய



தக்காளி நறுக்கியது, 2 எலுமிச்சம் பழத்தை பிழிந்து கொள்ளவும். கொத்துமல்லி தழை சிறிது தாளிப்பதற்கு 1 தேக்கரண்டி உளுத்தம் பருப்பு 1 சிறிய இஞ்சித் துண்டு நறுக்கியது, பச்சை மிளகாய் 2 நறுக்கியது, சிறிது கறிவேப்பிலை.

செய்முறை: சேமியாவை நெய்யிலே 2 நிமிடங்களுக்கு வறுக்கவும்.

கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி இவற்றை எண்ணையில் தாளிக்கவும். 2 கோப்பை நீரை சேர்த்து கொதிக்க விடவும். உப்பு போடவும்.

வறுத்த சேமியாவைப் போட்டு சில நிமிடங்களுக்கு மூடி வைக்கவும். அதன்பின் எலுமிச்சை சாறையும் தக்காளியையும் சேர்க்கவும்.

கொத்து மல்லியால் அலங்கரிக்கவும்.

[illegible]

தேவையான பொருட்கள்: 1 பேக்கட் வாலஸ் சேமியா (200 கிராம்), 1 தேக்கரண்டி கடுகு, 1 மேசைக் கரண்டி உளுத்தம் பருப்பு 2 நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், சிறிய இஞ்சித் துண்டு நறுக்கினது, கறிவேப்பிலை, 1 மிளகாய் வற்றல், பெருங்காயம், வெள்ளரித் துண்டங்கள், நறுக்கின குடமிளகாய், கொத்துமல்லி இவற்றுடன் கடைந்த தயிர்.



செய்முறை: கொதிக்கும் நீரில் சேமியாவை உப்பு சேர்த்து 5 நிமிடங்கள் வேக விடவும்.

சேமியா வேகும்போதே மற்றொரு இலுப்பச் சட்டியில் எண்ணைவிட்டு கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய், மிளகாய் வற்றல், பெருங்காயம் இவற்றை முறையே தாளிக்கவும்.

வெந்த சேமியாவை இலுப்பச் சட்டியில் கொட்டியபின் ஸ்டவ்வை அணைத்து விடவும்.

ஆறியபின் தயிரை சேர்க்கவும்.









வாழ்க்கையில் சில பெரிய விஷயங்களை நாம் சாதித்து விடுகிறோம். ஆனால் சில சிறிய ஆசைகள் நம்மால் முடிவதில்லை. அந்த ஏமாற்றங்கள் எல்லாம் ஹூம்! ஒரு பெருமூச்சுதான்.

சின்ன வயதிலிருந்தே எனக்கு யாராவது மடிப்பாக ஆர்கண்டி புடைவை கட்டிச் செல்வதைப் பார்க்கும் போது ஆஹா! என்ன ஒரு அழகு! அந்த விசிறி மடிப்பும் முறைப்பும் அணிபவருக்கு ஒரு தனிக் களையைக் கொடுத்து விடுகிறது! காலையில் கட்டினால் மாலை வரை கசங்காமல் அதை அப்படியே வைத்திருப்பது ஒரு தனித் திறமைதான் போங்கள்! நான் முடிவு செய்து விட்டேன். நான் பெரியவளான பிறகு என் பீரோ நிறைய ஆர்கண்டிதான்.

வெள்ளையில் எம்பிராய்டரி, காண்டிராஸ்ட் ரகம், லைட் ரோஸ், பச்சை. அப்பப்பா! கண்டுபிடித்தவர் கைக்கு ஒரு மோதிரம் செய்து போட்டால் தேவலை.

ஆயிற்று! நானும் புடைவை அணியும் காலமும் வந்தாயிற்று! என் அக்கா பாரின் நைலக்ஸ், கார்டன் என்று கேட்கும்போதெல்லாம் நான் என் அம்மாவிடம், 'எனக்கு ஒரு ஆர்கண்டி வாங்கித்தாம்மா' என்று அடம்பிடிப்பேன். அப்பொழுதெல்லாம் முதல் சலுகை என் அக்காவுக்குத்தான்.

''அவள் பெரியவள். நீ சின்னவதானே. லட்சணமாக பாவாடை தாவணி போட்டுக்கோ. மச்சு கிழவி மாதிரி அதற்குள் என்ன புடைவை வேண்டியிருக்கு. எத்தனை பட்டுப் பாவாடை இருக்கு. அதெல்லாம் வீணாகப் போய் விடும்.''

பாவாடை, தாவணியும் பாதி புடைவை தானே என்று எதிர்க்க கொஞ்சம் பயம். இந்த சின்னவளாக பிறந்தாலே கொஞ்சம் கஷ்டம்தான். எல்லாவற்றிற்கும் அவள் தான் பெரியவ என்று எல்லா மரியாதையும் பெரியவளுக்குத்தான்.

என் அக்கா விதம் விதமாக புடைவை அணியும் போது எனக்கு மட்டும் பாவாடை தாவணி. இப்படியிருக்க ஒருநாள் என் அக்காவும் ஆர்கண்டி புடைவை வாங்கினாள். வெளிர் மஞ்சளில் பூ வேலைப்பாடு. அப்பப்பா எத்தனை அழகு. நான் அதைத் தொட்டுத் தொட்டுப் பார்ப்பதை உற்றுப் பார்த்த அவள் கழுகு போல் அதைக் கொண்டு போய் பீரோவில் வைத்துப் பூட்டி விட்டாள்.

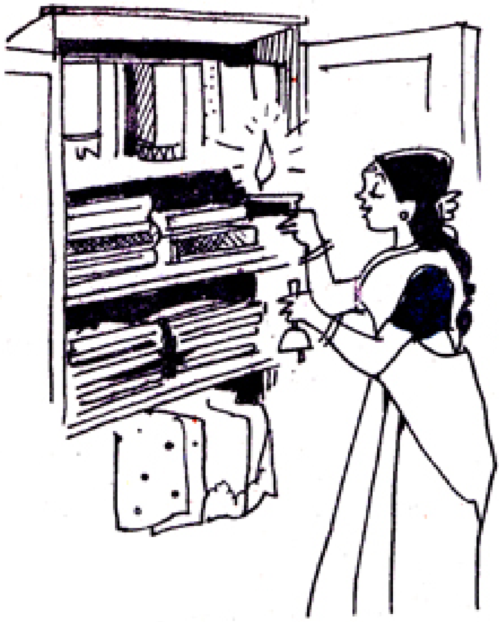
சாயந்திரம் என்னிடம் மெதுவாகக் கேட்டாள். 'உனக்கு அந்த ஆர்கண்டி புடைவை கட்டிக்கணும் என்று ஆசையா இருக்கா?''

நான் நம்பிக்கையின்றி தலையை மட்டும் ஆட்டினேன். எனக்கு ஏன் நம்பிக்கை இல்லை தெரியுமா?

ஏதாவது காலேஜ் நிகழ்ச்சி, வெளியில் செல்ல வேண்டும் என்று ஆசைப்பட்டு அவள் புடைவை ஒன்றை வாங்கிக் கட்டி விட்டால் போதும்! ரோடு முழுவதும் என் பின்னாலேயே வருவாள்! 'தழையத் தழைய புடைவையைப் பிரட்டாதே! சற்று தூக்கிக் கொண்டு நட! நிறைய பின் குத்தாதே. புடைவை கிழிந்து விடும். இங்கு உட்காராதே. அங்கு சாயாதே' என்று சொல்லிக் கொண்டே இருப்பாள். இவளா எனக்கு ஆர்கண்டி புடைவை கொடுப்பாள்? இங்கரி.

இருந்தாலும் என்ன ஆச்சர்யம்! ''நாளை ஒரே ஒருநாள் அதைப் பத்திரமாக கட்டிக் கொண்டு போ'' என்றாள்.

எனக்கு சந்தோஷம் தாங்கலை. ஆனால் அவள் கேட்ட லஞ்சங்கள் எக்கச்சக்கம். அவளுடைய எக்கனாமிக்ஸ் நோட்ஸ் பதினைந்து பக்கம் எழுத வேண்டும். அவள் தலை முடியைச் சிக்கில்லாமல் வாரி பின்னி விட வேண்டும். சிக்கு எடுக்கும் போது கொஞ்சம் கூட வலிக்கக் கூடாது. இதைக்



கண்டு அவளுக்கு ஆறடி அடர்த்தி கூந்தல் என்று நினைக்காதீர்கள். எண்ணி நாலு முடிதான். அதில் சிக்கு எடுப்பதுதான் ரொம்பச் சிரமம். இதையெல்லாம் நான் பல்லைக் கடித்துக் கொண்டு பொறுத்துக் கொண்டேன். நான் கஷ்டப்பட்டு சேர்த்து வைத்திருந்த இருபது ரூபாயையும் இழந்தேன். இதெல்லாம் எதற்காக! அந்த ஆர்கண்டிக்காகத்தானே!

இரவு படுக்கு முன் மஞ்சள் பாவாடை, காதுக்கு மஞ்சள் ப்ரஸ்லிங் தோடு, வளையல் எல்லாம் எடுத்து வைத்து விட்டு காலை 'சோப்' விளம்பரம் போல் நடந்து செல்ல கனவு கண்டு தூங்கினேன்.

காலை எட்டு மணி! இதுவரை நான் அக்காவுக்கு செய்த சிசுருஷைகள் ஏராளம். காப்பி கொண்டு கொடுத்து, டிபன் எடுத்து வைத்து இப்படிச் சில்லறை சில்லறையாக வேலை வாங்கித் தள்ளி விட்டாள்.

8.30 அந்த மஞ்சள் புடைவையை எடுத்துக் கட்டச் செல்லும் போது எதிரே என் அம்மா! மூக்கில் வேர்த்தால் போல் நேரத்தில் வந்து விடுவார்.

''கையில் என்ன?''

''ஒரே ஒருநாள் மட்டும் இந்த ஆர்கண்டி''

''உன் உயரத்திற்கும், பூசினாற் போல் உடம்பிற்கும் இது கொஞ்சம் கூட நன்றாக இருக்காது. கொண்டு வை முதலில். வேறு வேலை இல்லை'' என்றார்.

'போயிற்று! எல்லாம் போயிற்று!'

வெடுக்கென்று என் கையிலிருந்த புடைவையையும் என் அக்கா பிடுங்கிச் சென்றாள்.

இந்தக் கதையெல்லாம் நடந்து முடிந்து நெடுநாட்கள் ஆகி விட்டன. இந்த ஆர்கண்டி புடைவை ஆசையும் எங்கோ ஓர் மூலையில் ஒளிந்து கிடந்தது.

வாழ்க்கை சக்கரம் போல் சுழல கல்யாணம், குழந்தைகள் எல்லாம். இதற்



இடையில் நான் மேல் படிப்புப் படிக்கும் பொழுது என் வகுப்பு சக மாணவி தினமும் ஆர்கண்டி புடைவையில் 'டிப்டாப்பாக' வருவதும், அவள் அம்மா தினமும் இந்த மடிப்புகளை வைத்து இஸ்திரி செய்து விடுவதாகவும், அதை அவள் சௌகரியமாக அணிந்து வருவதாகவும் சொல்லி என் வயிற்றெரிச்சலைக் கிளப்பியதும் முடிந்து போன சமாச்சாரங்கள்.

கொஞ்ச நாளைக்கு முன்னால் என் தோழி ஒருவர் எனக்குப் புடைவை ஒன்று வாங்கித் தருகிறேன் என்று அன்புத் தொந்தரவு செய்து கடைக்கு அழைத்துச் சென்றார். அதிகம் செலவு அவருக்கு இருக்கக் கூடாது என்று எண்ணியபடி அந்தக் கடையில் நான் வலம் வந்த போது.

''அதோ! அதோ! என் ஆர்கண்டி புடைவைகள். காலம் எப்படி முன்னேறுகிறது. எத்தனை கலர்! எத்தனை டிசைன்! விலையும் மலிவு!

என் அக்காவை நினைத்து மனம் கொக்கரித்தது! ரூபாய் முன்னூறில் இரண்டு புடைவைகள். ஒன்று என் தோழி எனக்கு வாங்கிக் கொடுக்க, மற்றொன்று நானே வாங்க என் மனம் சந்தோஷத்தில் துள்ளியது.

அதற்கு பிரிண்டெட் சட்டை, பால்ஸ் எல்லாம் முடித்து, 'ஒரு நல்ல நிகழ்ச்சிக்கு கட்டிச் செல்லலாம் பொறு மனமே!' என வைத்திருந்தேன்.

ஒரு நாள் மாலை 6.30 மணிக்கு ஒரு நிகழ்ச்சிக்குச் செல்ல வேண்டும் என்று என் கணவர் கூறினார். அவர் சொன்ன போது மணி ஆறு. என் கணவர் 'என் என்பதற்கு முன் எண்ணெயாய் இருக்க வேண்டும்' என எதிர்பார்ப்பார். நானும் இதோ 'வந்து விட்டேன்' என்று கூறி என் நெடுநாளைய கனவை நனவாக்கத் துவங்கினேன்.

புடைவையைப் பிரித்தேன். அது என்னிடம் வர மாட்டேன் என்று முரண்டு பிடித்தது. ஒரு மூலை என் பக்கமும் மற்

காசி ஹல்வா!

பூசணிக்காய் என்றால் பெரும்பாலோருக்கு இளப்பம். ''சுத்த பூசணிக்காய்'' என்று ஒருவனை விமர்சித்தால் சக்தியற்றவன் என்று பொருள். ஆனால் அதிகமான நீர்ச் சத்தைத் தன்னுள்ளே அடக்கிக் கொண்டிருக்கும் இது வெயிலைச் சமாளிக்கும் வல்லமை பெற்றது.

இந்த பூஷணியில் மூன்று வகையாக அல்வா செய்து பார்க்கலாமே!

முதல் வகை: காசி ஹல்வா!

கெட்டிப் பூசணிக்காய் (நல்ல வெள்ளை படர்ந்தது) வாங்கி தோல்சீவி, விதை நீக்கித் துருவிக் கொள்ளவும். துருவலை வெள்ளைத் துணியில் முடிந்து நீரை இறுத்தவும். துருவல் அளவு சர்க்கரையை அதே நீரில் பாகு வைக்கவும். துருவலைக் கொஞ்சம் நெய்யில் வதக்கவும். நன்கு வதக்க வேண்டும். பூசணி நீரைத் தெளித்தே வதக்கலாம். ஒற்றைக் கம்பிப் பாகில் இதைப் போடவும். ஏலக்காய் போட்டு இரண்டு ஸ்பூன் நெய் விட்டுச் சுருள எடுக்கவும். தட்டில் கொட்டி முந்திரிப் பருப்பை வறுத்துப் போடவும். சாதாரண முறை இது! கேசரிப் பவுடர் போடவும், மறவாமல்!

இரண்டாம் வகை:

துருவிய பூசணியைத் தண்ணீரை இறுத்து விட்டு ஒரு தம்ளர் துருவலுக்கு ஒரு தம்ளர் பாலில் வேக விடவும். இறுத்த நீரில் பாகு வைத்து வெந்த பூசணியைப் போடவும். நெய் விட்டு, சுருள வரும்போது இறக்கலாம். முந்திரி திராட்சை உங்கள் இஷ்டம். ஏலம் அவசியம். இது முதல் தரமான அல்வா. (மாப்பிள்ளைக்குக் கொடுக்கலாம்!)

மூன்றாம் வகை:

பூசணிக்காயைப் பெரிய துண்டுகளாக வெட்டி குக்கரில் வைக்கவும். நீர் விடாமல் இரண்டு விசில் வரும் வரை! ஆறியதும், எடுத்து மிக்ஸியில் அரைக்கவும். ஒரு தம்ளர் விழுது வரும் என்றால் இருபத்தைந்து கிராம் முந்திரிப் பருப்பை முதலிலேயே ஊற விடுங்கள் பாலில். இதையும் சேர்த்து அரைக்கவும். விழுது அளவு சர்க்கரை போதுமானது. கனமான வாணலியில் விழுதுடன் சர்க்கரை போட்டுக் கிளறவும். சம்பந்தி மனம் குளிரப் பெண்ணைப் பெற்றவர்கள், பெண் பார்க்க வரும்போது ''ரவா கேசரி''க்குப்— பதில் இதைச் செய்யலாம்.

பஞ்சாபிக்காரர்கள் காரட் துருவலைப் பாலில் வேக வைத்துக் கொண்டு இந்த அல்வாவில் 'மிக்ஸ்' செய்வார்கள். ''பஞ்சாப் ஸ்பெஷல்'' இது.

— ரோஜி.

றொரு மூலை வேறு எங்கேயுமாக போய் நின்றது. நான் சுற்ற அது முறைக்க எனக்கு ஏனோ திரௌபதியின் ஞாபகம் வந்து விட்டது. மணி 6.20. நான் அம்மாவைத் துணைக்கு அழைத்தேன். அவர் உதவியுடன் ஓர் அளவுக்கு என் யுத்தத்தில் எனக்கு வெற்றி. அவர் என்னை வசைபாடிக் கொண்டே உதவினார். கண்ணாடியில் என்னைப் பார்த்ததும் எனக்கு அதிர்ச்சி. புடவை மடிப்புகள் எல்லாம் என்னைச் சுற்றி கிழக்கு மேற்காக நின்றன.

மணி 6.40. கீழே என் கணவரைப் பற்றிய பயம் என் வயிற்றில் புளியைக் கரைத்தது. வேர்த்துக் கொட்டியது. நான் நடந்தால் எனக்கு இரண்டடி முன்னும் பின்னும் புடவை நடந்தது. ஆபத்பாந்தவளாக என் பெரிய மகள் என் உதவிக்கு ஓடி வந்தாள். என் அம்மாவும் என் மகளும் ஆளுக்கொரு பக்கம் இழுஇழுவென்று இழுக்க புடவை நன்கு கசங்கியது.

கீழே வந்த என்னை என் கணவர் பரிதாபமாகப் பார்த்தார்.

காரில் ஏறி உட்கார முடியலை. நான் ஒரு பக்கம். புடவை ஒரு பக்கம்.

காரை விட்டு இறங்கியதும் அதை விடக் கஷ்டம். முக்கால் பாவாடை தெரிய புடவை தூக்கிக் கொண்டு நின்றது.

எப்படியோ அதைச் சரிசெய்து மெதுவாக நடந்து சென்று நிகழ்ச்சியில் அமர்ந்தேன்.

பழக்கமில்லாத காரணத்தாலும், புதுப் புடவை என்பதாலும் உடம்பெல்லாம் அரித்தது.

நிகழ்ச்சி முடிந்த பின் எல்லோரும் சென்ற பிறகு பவ்யமாக நடந்து வீடு வந்து சேர்ந்தேன். எல்லோரும் என்னைக் கேலி செய்ய என் ஆசைகள் கண்ணீராய் உதிர்ந்தது!

இரண்டு மூன்று தடவை நனைத்த பிறகு நன்றாக இருக்கும் என்று என் தோழி எவ்வளவு ஊக்கம் கொடுத்தாலும் எனக்கு இனி தைரியம் இல்லை.

இழுத்துப் பிடித்து இஸ்திரி போட்டு அதை அடக்கிய சந்தோஷத்தில் பீரோவில் வைத்து விட்டேன்.

இப்பொழுதெல்லாம் இந்த ஆர்கண்டி சேலை கட்டுபவரைப் பார்த்தால் ஹூம்! ஒரு பெருமூச்சுதான்.

நீதி:

1. உற்றார் உறவினர் இல்லாத வீட்டில் ஆர்கண்டி புடவை வேண்டாம்.
2. உடன் உதவி இல்லாமல் அதை உடுத்த வேண்டாம்.
3. கட்டுவதற்கு முன்பு நனைத்து அதை ஒடுக்காமல் அணிய வேண்டாம்.

— கேயெஸ்

ஆங்கார பரமேஸ்வரி

'என் பெற்றோருக்கு ரொம்ப வருடங்கள் கழித்துப் பிறந்தவள் நான். அதுவரை 'குழந்தை பெறாதவள்' என என் அம்மா வாங்கிய ஏச்சுப் பேச்சுக்கள் கொஞ்சநஞ்சமல்ல.

ஒருமுறை யாரோ சொல்லக் கேட்டு மேல்மலையனூர் அங்காள பரமேஸ்வரிக்கு வேண்டிக் கொண்டாள், அம்மா. எனக்குக் குழந்தை பிறந்தால் உன் சந்நிதிக்குக் குழந்தையையும் அழைத்துக் கொண்டு வருகிறேன்' என்று. மறுமாதமே உண்டானாள். நான் பிறந்தேன். எனக்கு அப்புறம் தம்பி தங்கைகள்.

அம்மா அம்மனை மறக்கவில்லைதான். ஆனால் மேல்மலையனூர் போக முடியவில்லை. குழந்தைகள், படிப்பு என வரிசையாகக் குடும்பத் தொல்லைகள். எனக்குப் பதினேழு வயதான போது சொல்லத் தெரியாத ஜுரம் ஒன்று வந்தது. எத்தனை டாக்டர்கள், எத்தனை வைத்தியம். ஒன்றுக்கும் அடங்கவில்லை. மூன்றாம் மாதம் நான் இப்பவோ, அப்பவோ என்ற நிலைமைக்குப் போன போதுதான் அம்மாவுக்குப் 'பளிச்' சென்று நினைவுக்கு வந்தது.

அம்மன் படம் இருக்கும் இடத்திற்கு ஓடினாள். 'என் மறதிக்கு என் மகளைத் தண்டிச்சுடாதே தாயே— இவள் குணமாகி வரட்டும். முதன் முதலில் உன் கோயிலுக்கு அழைத்து வருகிறேன்' என்று கதறி விட்டாள். எந்த ஊசிக்கும் தணியாத ஜுரம் அவள் கண்ணீரில் குறைந்தது! கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உடம்பு தேறிவிட்டேன். மறுமாதமே நாங்கள் அனைவரும் மேல்மலையனூர் போய் எனக்கு முதலில் உயிர் தந்து, பிறகு உயிர்ப் பிச்சை தந்த அவளைக் கண்ணாரக் கண்டு பரவசமடைந்தோம்...'' என்று எழுதியிருக்கிறார் ஒரு வாசகி.



''இவள் உக்கிர ரூபிணி. சாந்தமான தெய்வங்கள் பலன் கொடுக்கத் தாமதமாகும். இவள் ஆங்கார பரமேஸ்வரி. மனமாரத் தொழுத அடுத்த கணம் உடனே பலன் கொடுப்பாள். இங்கு வரும் ஒவ்வொரு பக்தரின் கதையையும் கேட்டீர்களானால் மெய்சிலிர்க்கும்.''

என்கிறார் கோயில் அதிகாரி ஆறுமுகம்.

செஞ்சியில் இருந்து இருபது கிலோ மீட்டர் தொலைவில் இருக்கும் மேல்மலையனூரில் குடியிருக்கிறாள் அங்காள பரமேஸ்வரி. சுற்றி எங்கு பார்த்தாலும் சுடுகாடு. அதன் நடுவே வாழ்வின் தொல்லை பொறுக்காமல் ஓடி வரும் பக்தர்களுக்கு அருள் பாலித்தபடி வீற்றிருக்கிறாள் இந்த அம்மை! இவளுக்கு ஏன் இத்தனை உக்கிரம்? கேட்ட வரங்கள் தருவதிலே ஏன் இத்தனை அவசரம்?''

கோயிலிலே அம்மனின் நிழலிலே அனுதினம் பூஜிக்கும் பெருமாள் பூசாரியும், கோதண்டபாணி பூசாரியும் கூறுகிறார்கள்:—

''தன்னைப் போலவே ஐந்து முகம் வேண்டும்எனக்கேட்டபிரம்மாவிற்குவரம்கொடுக்கிறார் பரமசிவன். பிரம்மாவிற்கு ஐந்து முகம் கிடைத்தவுடன் நானும் பரமசிவன் நான் என அதிகாரம் செய்ய ஆரம்பித்து விடுகிறார்., தேவியின் யோசனைப்படி பிரம்மனிடமிருந்து ஐந்தாவது முகத்தைக் கிள்ளியவுடன் பிரம்மனின் பத்தினிக்குக்



கோபம் வருகிறது.

''பரமனுக்குப் பிரம்மஹத்தி தோஷம் பற்றிக் கொள்ளட்டும். வாங்கும் உணவெல்லாம் அவன் கையை விட்டு நீங்காமல் பிரம்மனின் தலையே உண்ணட்டும். தண்ணீரையெல்லாம் அந்தத் தலையே குடித்து விடட்டும். சிவன் உணவு, நீர் இல்லாமல் அலையட்டும். அவனுக்குத் துணை போன மலைமகளோ இராட்சசகோரம்உருவமாகித் திரியட்டும்'' என்று சபித்து விடுகிறாள்.

பிறகு சினம் தணிந்து மலையத்துவசன் நாடு வரும் போது தேவியின் கோர உருவம் மறையும். சிவனும் அவளை அங்கே சந்தித்து பிரம்மஹத்தி தோஷம் நீங்குவார் என சாப விமோசனமும் தருகிறாள்.

நாடெல்லாம் இராட்சச உருவத்துடன் திரிந்த உமாமகேசுவரி மலையனூர் வருகிறாள். பன்னிரண்டு ஊர்கள் சுடுகாடு நிறைந்த இடம் அது. அவளுடைய பரிவாரங்கள் சுடலையில் புரண்டு, சாம்பலைப் பூசி, பிணங்களைத் தின்று பசியாறுகின்றன.

மலையத்துவச அரசனுக்குத் தரிசனம் தந்து அங்கேயே வாசம் செய்கிறாள். அங்கு வாழும்சன்னு முனிவர், 'தேவி, நீஎவ்வளவுக் கெவ்வளவு வரும்பக்தர்களுக்கு வரங்களைத் தருகிறாயோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு உன் சாபம் நீங்குவாய்' என்கிறார். துன்பம் என வந்தவருக்கு அன்னை கருணைக் கடலாகிறாள்.

பரமசிவனும் அன்னையின் புகழ் கேட்டு அங்கே வருகிறான். கணவனுக்காக விருந்து தயாரித்ததேவி, அண்ணனின் ஆலோசனைப்படி அவற்றைக் கீழே இறைக்கிறாள். பசியுடனிருந்த பிரம்மனின் தலை அவற்றை உண்ண அவசரமாகக் கீழே இறங்குகிறது. அப்படியே அந்தத் தலையைத் தன் காலில் கீழே அழுத்தி விடுகிறாள் அன்னை. இறைவனும் பிரம்மஹத்தி தோஷம் நீங்கப் பெறுகிறான்.

கோர சொரூபம் எடுத்துப் பிரம்மனின் தலையை அடக்கியதேவியே இங்கேமூலஸ்தானத்தில்குடிகொண்டுள்ளாள். சிவன் அடக்கமாகநின்றிருக்கிறார். பாம்பாய்வடிவெடுத்து தேவி முதலில் அங்கு வந்ததால், பாம்புப் புற்றே அன்னையின் சந்நிதியை மறைத்துப் பெரிதாகவளர்ந்திருக்கிறது. புற்றின்பின்னாலேயே மூலஸ்தானம்.

இங்கே சுடலையிலிருந்து எடுத்து வரும் சாம்பலையே விபூதியாகத் தருகிறார்கள். பேய் பிடித்து இருப்பதாகச் சொல்பவர்கள் எல்லாம் இங்கே வந்தவுடன் குணம் பெறுகிறார்கள்.

பெரிய மருத்துவக் கல்லூரிப் பேராசிரியர் முதல் எளிய அன்பர்கள் வரை அனைவரும் அங்காள பரமேஸ்வரியின் அருள் தேடி ஓடிவருகிறார்கள்.

ஆங்கார பரமேஸ்வரியே நாளாவட்டத்தில் அங்காள பரமேஸ்வரி ஆனாள்'' என்கிறார் ஆறுமுகம்.

''இந்தக் கோயிலுக்கு ஒருமுறை வந்து சென்றால் அவர்கள் வாழ்க்கையில் நிச்சயம் ஒரு மாறுதல் ஏற்படும். மனத்துக்குக் கிடைக்கின்ற சாந்தியும், இன்பமும் அதை அனுபவிப்பவர்கள்தான் புரிந்து கொள்ள முடியும்'' என்கிறார்கள் அனைவரும் ஒட்டுமொத்தமாக.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

படங்கள்: விடிவெள்ளி ஆறுமுகம்.

சிறுசேமிப்புத்துறை

சேமிப்பின் மூலம் பிரமிக்கத்தக்க பரிசுகள்!

சிறுசேமிப்பில் முதலீடு–
வருமானவரியிலிருந்து
பாதுகாப்பு!

குறிப்பிட்ட அளவு
பரிசுக் கூப்பன்களே
உள்ளன.

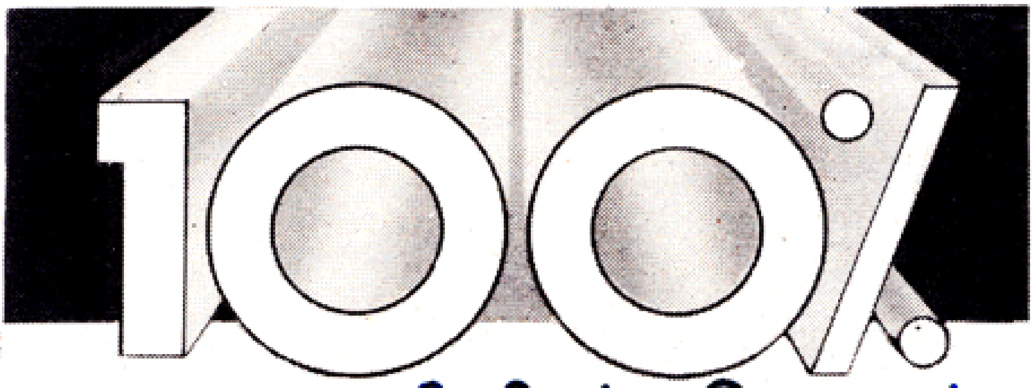
பரிசுப் பொருட்களின் விவரம்:

1 சூப்பர் பம்பர் பரிசு	- காண்டஸா கார்
1 முதல் பரிசு	- மாருதி கார்
5 இரண்டாவது பரிசுகள்	- ஹீரோ ஹோண்டா மோட்டார் சைக்கிள்
10 மூன்றாவது பரிசுகள்	- கலர் டிவி
20 நான்காவது பரிசுகள்	- 165 லிட்டர் ரெப்ரிஜிரேட்டர்
100 ஐந்தாவது பரிசுகள்	- 7½ லிட்டர் பிரஷர் குக்கர்
500 ஆறுதல் பரிசுகள்	- குவார்ட்ஸ் கலர் கடிகாரம்

- தேசிய சேமிப்பு பத்திரம் 8வது வெளியீடு
- தேசிய சேமிப்பு திட்டக் கணக்கு-1987
- பொது சேமநலநிதி
- இந்திரா சேமிப்பு பத்திரம்
- விவசாயிகள் சேமிப்பு பத்திரம்
- மாதாந்திர வருமானத் திட்டம்
- அஞ்சலக குறித்தகால முதலீடு

மேற்கண்ட சிறுசேமிப்புத் திட்டங்களில் ரூ.1000/- முதலீடு செய்வதன் மூலம் கிடைக்கும் வட்டியுடன் இலவச பரிசுக் கூப்பனை பெற்றிடுங்கள். இத்திட்டத்தில் எல்லா தனிநபர்களும் முதலீடு செய்யலாம்.

தேசிய சேமிப்பு திட்டக்கணக்கு-87ல் ரூ.30,000/- வரை முதலீடு செய்து



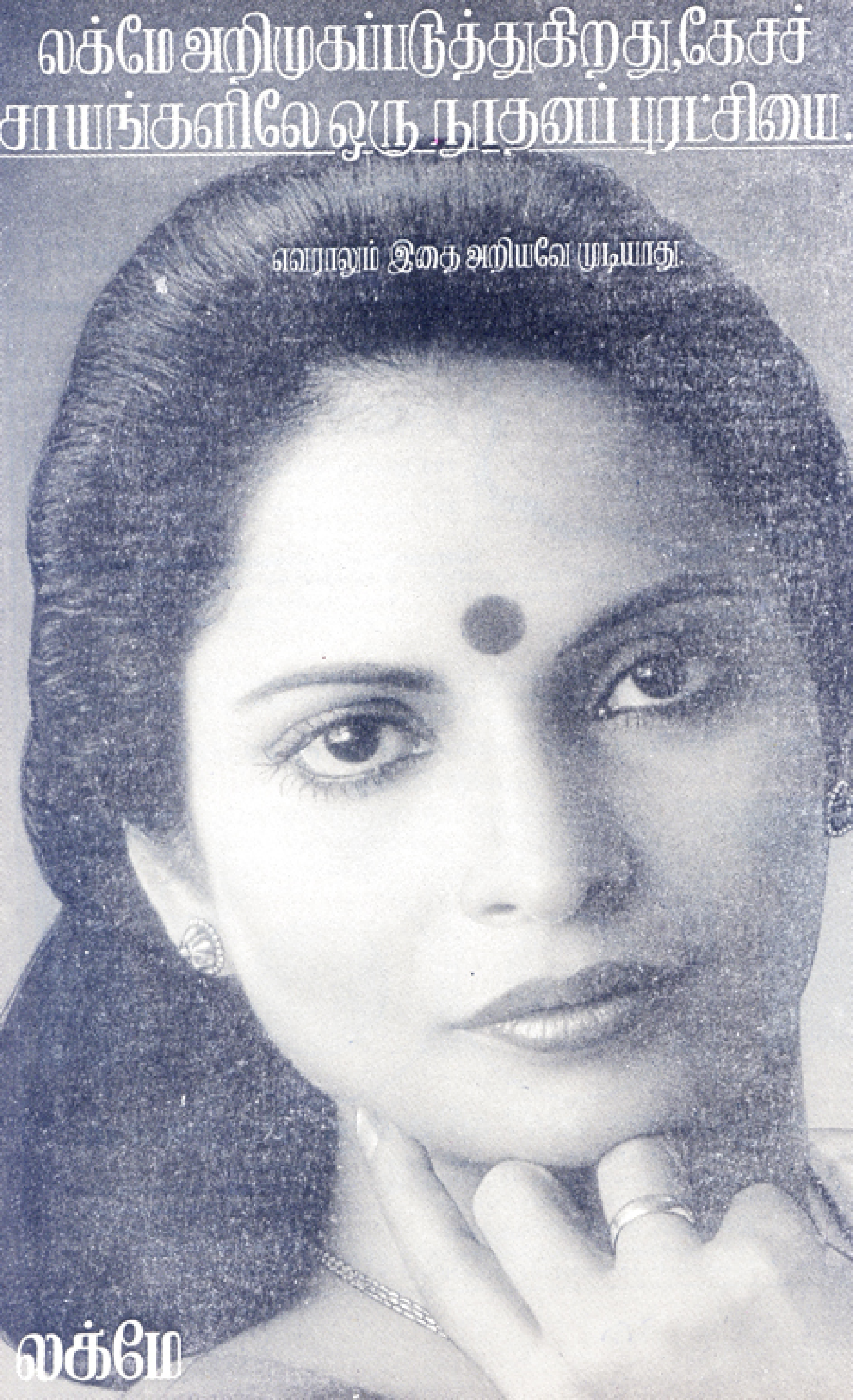
வருமான வரி விலக்கு பெறலாம்.

வருமான வரிச்சட்டம் 80CCA பிரிவின் கீழ் முதலீட்டிற்கு 100% வரிச்சலுகை. இந்த வரிச்சலுகை 80C பிரிவின் கீழ் கிடைக்கும் வரிச்சலுகையுடன் சேர்த்தும் பெறலாம்.

இயக்குநர், சிறுசேமிப்புத்துறை
143, அண்ணா சாலை, சென்னை-600 002.
தொலைபேசி: 840223/846209/840003.

அணுகவும்:
- ★ அனைத்து அஞ்சலகங்கள்
- ★ ஆட்சியர் அலுவலகங்கள்
- ★ வட்டாட்சியர் அலுவலகங்கள்
- ★ ஊரக வளர்ச்சித்துறை அலுவலகங்கள்.

DIPR/407/MS/90/ARIES


லக்மே அறிமுகப்படுத்துகிறது, கேசச்
சாயங்களிலே ஒரு நூதனப் புரட்சியை.
எவராலும் இதை அறியவே முடியாது.
லக்மே

இது எவ்வாறு.

ஏனெனில் இது வெறும் கேசச் சாயம் (ஹேர்-டை) மட்டுமல்ல. பரிபூரண அழகுத் திட்டமாகும்.

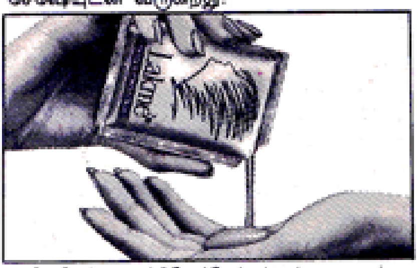
எவ்வாறு அழகு திட்டமாகும்?

ஏனெனில் சாதாரண கேசச் சாயங்கள் (ஹேர்-டைகள்) உங்கள் கேசத்திற்கு செயற்கை தன்மையை அளித்து, வறண்டு பளபளப்பின்றி கோரைபோல் திகழச் செய்கின்றன. மேலும் நீங்கள் கேசச் சாயம் (ஹேர்-டை) பூசியுள்ள விஷயம் அனைவருக்கும் வெட்டவெளிச்சமாகிவிடும்.

புதிய லக்மே ஹேர்-டை மற்றும் ப்ரோட்டீன் கண்டிஷனர், நரைக்கும் கேசத்திற்கு பரிபூரண அழகு திட்டமாகும்.

100% இயற்கையான உணர்வு.

புதிய லக்மே ஹேர்-டை தனியே ஒரு சேஷேயுடன் வருகிறது.



லக்மே ஹேர்-டை மட்டுமே ப்ரோட்டீன் கண்டிஷனருடன் வருகிறது. அதுவும் தனியே ஒரு சேஷேயில் வருகிறது.

இதிலே பிரத்தியேகமாக ப்ரோட்டீன் உருவாக்கப்பட்டுள்ள கண்டிஷனர் உள்ளது. உங்கள் கேசத்திற்கு சாயமிட்டபின் அதை அலசுங்கள். அதன்பின் இந்த கண்டிஷனரை கேசத்தில் உபயோகியுங்கள்.

இந்த கண்டிஷனரில் கலந்துள்ள ப்ரோட்டீன் உங்கள் கேசத்திற்கு ஊட்டமளித்து அதன் இயற்கைத் தன்மையை வெளிக் கொணர்கிறது. அதன் விளைவாக உங்கள் கேசம் பட்டுப் போன்று மென்மையாக பளபளப்புடன் திகழ்கிறது.

100% இயற்கையான வண்ணம்.

சாதாரண கேசச் சாயங்கள் (ஹேர்-டை) உங்கள் கேசத்திற்கு செயற்கையான கருமையை அளிக்கின்றன.



லக்மே ஹேர்-டை மட்டுமே உங்கள் கேசத்தின் இயற்கை வண்ணத்துடன் பொருந்தும் வகையில் மூன்று வித வண்ணங்களில் கிடைக்கிறது.

ஆனால் புதிய லக்மே ஹேர்-டை உங்கள் கேசத்தின் இயற்கையான வண்ணத்துடன் பொருந்தும் வகையில் மூன்று தனித்தனி வண்ணங்களில் கிடைக்கின்றது.

புதிய லக்மே ஹேர்-டை மற்றும் ப்ரோட்டீன் கண்டிஷனர்.

உங்கள் கேசத்திற்கு சாயமிட முற்றிலும் பாதுகாப்பான அழகான வழியாகும்.

புதிய லக்மே ஹேர்-டை மற்றும் ப்ரோட்டீன் கண்டிஷனர்

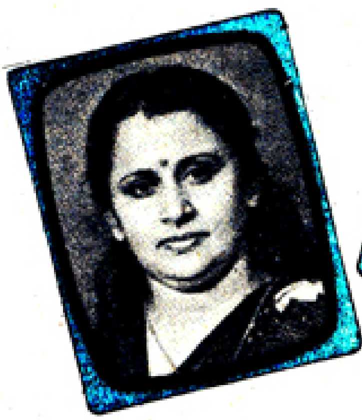


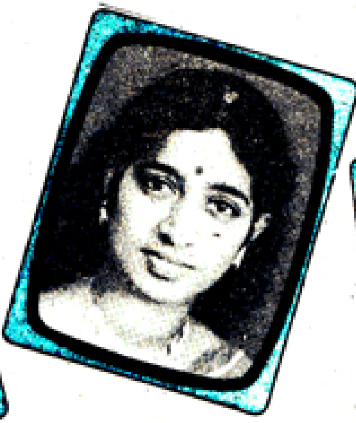
நரைக்கும் கேசத்திற்கு பரிபூரண அழகு திட்டம்.

Enterprise/LL/236 Tm A

டீ.வி.யில் பிடித்தது இராமாயணமா, மகாபாரதமா?

டீ.வி.யில் பார்த்த இராமாயணம், மகாபாரதம் ஸீரியல்களில் உங்களுக்குப் பிடித்தது எது? என்று ஆறு பெண்களிடம் கேட்ட போது அவர்கள் கூறியது:







ரதி முரளிதரன்:

இராமாயணம் ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் காண்பிக்கப்பட்டு வந்த போது அன்றைய தின வாழ்க்கையின் முக்கிய காரியமாக இருந்தது இராமாயணம் பார்ப்பது. ஒழுக்கத்தின் முக்கியத்தை எடுத்துச் சொல்லிய காவியம் அது. நடித்தவர்களும் கதாபாத்திரங்களோடு ஒன்றி இருந்தார்கள். மகாபாரதம் ஸீரியல் தொடங்கிய போது படகு ஓட்டுபவளாக வந்த சத்தியவதி சந்தனு மகாராஜாவை முதன் முதலாக பார்க்கும் போதே அவளுக்கு வியாசன் என்னும் புத்திரன் உண்டாகி இருந்தது என்பதை தெரிந்து கொள்ளும் போதும், இன்னும் பல கட்டங்களில் கற்பு என்பதையே கேள்விக் குறியாக்கும் பெண்களை வெட்ட வெளிச்சத்திற்குக் கொண்டு வந்த போதும் சகிக்க வில்லை. மகாபாரதத்தின் இருண்ட பகுதிகளை இவ்வளவு விஸ்தாரமாகக் காட்ட வேண்டுமர்? என்ற கேள்வியே எ'ழுந்தது. இதுவரை நாம் கேட்டு வந்த மகாபாரதம் வித்தியாசமானதாக இருந்தது போன்ற அபிப்பிராயமே திரும்பத் திரும்ப மனத்தில் எழுகிறது. எனக்குப் பிடித்தது இராமாயணமே. மகாபாரதத்தைப் பார்க்கும் போது செக்ஸ், ஸ்டண்ட் படத்தைப் பார்ப்பது போல இருக்கிறது.

ஆயிஷா கோபிநாத்:

இரண்டும் இதிகாசங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு எடுக்கப்பட்டது என்றா லும மகாபாரதத்தில் அரேபியக் கதையான ஆயிரத்தொரு இரவுகள் மாதிரி கதையும்

சம், சுவையான நிகழ்ச்சிகள் அதிகம். இதனால் இதைப் புரியும்படியும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையதாகவும் எடுப்பது மிகவும் கடினம். இந்தக் காரியத்தை நன்றாக செய்திருக்கிறார்கள். ஒரு வாரம் மகாபாரதம் பார்க்கத் தவறினாலும் அடுத்த வாரக் கதையின் தொடர்பு புரியாது. இராமாயணம் அப்படியல்ல. மகாபாரத ஸீரியலில் ஒவ்வொரு வாரத்திலும் புதுப் புது கேரக்டர்கள். புதுப் புது முகங்கள். இராமாயணத்தில் பார்த்த முகங்களையே பார்த்துப் பார்த்து சலிப்பே வந்தது. எனக்குப் பிடித்தது மகாபாரதமே.

சுசீலா ராமச்சந்திரன்:

காலங்காலமாக படித்துக் கேட்டு வந்த இராமாயணக் கதையை டி.வி.யில் கண்ட போது அந்தக் கதையில் வந்த பாத்திரங்கள் உயிர்ப்பெற்று வந்து நம்மிடையே நேரில் உலாவுவது போன்ற பரவசம் ஏற்பட்டது. இராமனைத் தாம் நேரில் கண்டோமே தவிர அருண் கோவிலை நினைக்கவில்லை. ராவணனைத்தான் பார்த்தோமே தவிர அரவிந்த் திரிவேடியை நினைக்கவில்லை. சீதையைத் தான் பார்த்தோமே தவிர தீபிகாவை நினைக்கவில்லை. கேரக்டர்கள் அந்த அளவுக்கு மனதோடு ஒன்றிப் போய் இருந்தன. நன்மையையும், தீமையையும் எடுத்துக் காட்டி, மனித உறவுகளின் அன்புப் பிணைப்பை வெளிப்படுத்தி நம்மை இராம ராஜ்யத்திற்கே இழுத்துச் சென்ற இராமாயணமே எனக்குப் பிடித்தது.

மங்களம் ரவீந்திரன்:

மகாபாரதத்தின் 'டைட்டில் சாங்' எனக்கு மிகவும் பிடித்தது. நீண்ட வசனங்கள் இதில் கிடையாது. சிறிய, சிறிய வசனங்கள். பாஷை தெரியாதவர்கள் கூட ரசித்துப் பார்க்கலாம்.

இராமாயண ஸீரியலில் தீபிகாவைச் சீதையாக பார்த்த போது பிடிக்கவே இல்லை. நிர்மா விளம்பரத்தில் மாடர்ன் டிரஸ்ஸில் வரும் தீபிகாதான் நினைவுக்கு வருகிறார். மகாபாரதத்தில் வருபவர்கள் இன்றைய மனிதர்களை ஒத்திருக்கிறார்கள். இன்றைக்கும் துரியோதனர்களையும், சகுனிகளையும் பார்க்கவே செய்கிறோம். இன்றைய வாழ்க்கைக்குத் தேவையான பாடங்களை மகாபாரதத்திலிருந்து கற்றுக் கொள்ளலாம். பதவி ஆசை எப்படியெல்லாம் மனிதர்களை ஆட்டிப்படைக்கிறது, இன்றைய சீட்டாட்டம் — அன்றைய சூதாட்டம் — குடும்பத்தை எந்த நிலைமைக்குக் கொண்டு போகும் என்பதை எல்லாம் காண்பிக்கும் மகாபாரதமே தற்காலத்திற்கு ஏற்ற ஸீரியலாக எனக்குத் தோன்றுகிறது.

பத்ம குமாரி:

முதலில் காண்பிக்கப்பட்டது இராமாயணம். அதனால்தான் அது ஜனங்களை அவ்வளவு தூரம் ஆகர்ஷித்தது. பக்தியுடன் பார்க்கப்பட்டது. இராமாயணம் என்றாலும் என் மனத்தைக் கவர்வது மகாபாரதம் தான். கிருஷ்ணன் என்னுடைய இஷ்ட தெய்வம். வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற சாதுர்யம் தேவை என்பதை எடுத்துக் காட்டுகிறது மகாபாரதம். இதில் சம்பவங்கள் அதிகம். கேரக்டர்கள் பேசுவது இயல்பாக இருக்கிறது. இராமாயணத்தில் மனப்பாடம் செய்து ஒப்பிப்பது போல இருக்கிறது.

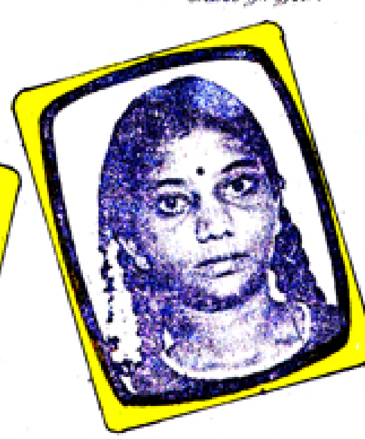
பத்மா:

மகாபாரதம் ஃபாஸ்ட் மூவிங். இராமாயணம் முழுவதும் ஒரே ஒரு பாத்திரம்தான் முக்கியமானது. மகாபாரதத்தில் எத்தனையோ பாத்திரங்கள் பார்க்கச் சுவையாக இருக்கிறது. இராமாயணத்தில் அரண்மனையும் காடும்தான் செட்டிங்ஸ். மகாபாரதத்தில் சாதாரண வீடுகள், கிராமங்கள் காண்பிக்கப்படுகின்றன. மகாபாரதத்தின் டைட்டில்ஸ் காண்பிக்கப்படும் விதம் எனக்கு மிகவும் பிடித்தது. வண்ணங்கள் எல்லாம் எடுப்பாகவும், உடைகள் எல்லாம் பளிச்சென்றும் இருக்கின்றன.

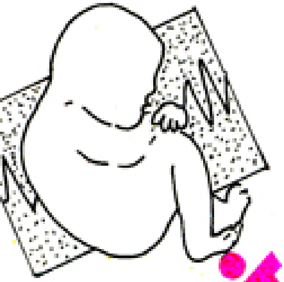
— கமல்நாதன்.

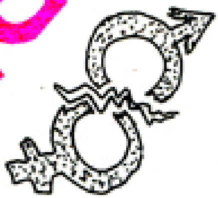






டாக்டர் பதில்கள்





Multilode CU 250 என்பது என்ன? copper 'T'யும், இதுவும் ஒன்றா? இதை எப்படி உபயோகிப்பது? மேலும், மாதவிலக்கு தாமதமாவதற்காக மாத்திரை உபயோகிக்கும் போது கருத்தரிக்க வாய்ப்பு உண்டா?

Multilode Cu 250 மற்றும் காப்பர் டி இவை இரண்டிற்கும் உருவ அமைப்பிலும், அவற்றில் உள்ள காப்பர் அளவிலும் சிறிது வித்தியாசங்கள் உள்ளன.

ஆனால் உபயோகிக்கும் விதத்திலும் (இவற்றை ஒருவர் தானாக உபயோகிக்க முடியாது. தகுந்த மருத்துவரிடம் சென்று பொருத்திக் கொள்ள வேண்டும்.) பாதுகாப்பு அளிக்கும் விதத்திலும் இவையிரண்டும் கிட்டத்தட்ட ஒரே மாதிரிதான்.

மாதவிலக்கு தாமதமாக்க உபயோகிக்கும் மாத்திரைகள், மாதவிலக்கு வரவேண்டிய நாளுக்கு 3—4 நாட்களுக்கு முன்பிருந்துதான் உட்கொள்ளுவதால் அந்தச் சமயத்தில் கருத்தரிக்க வாய்ப்பில்லை. ஆனால் அதற்கு முன்பே கருத்தரித்து விட்டிருக்கக் கூடுமானால் மாதவிலக்கைத் தாமதப்படுத்த மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி மாத்திரைகள் எடுத்துக் கொள்வது சரியில்லை.

எனக்கு வயது 45 ஆகிறது. இரண்டு பிள்ளைகள் இருக்கிறார்கள். கடந்த பத்து வருடங்களாக எனக்கு மாதவிலக்கு தாறுமாறாக இருந்து கொண்டிருக்கிறது. அதாவது பதினைந்து நாட்களில் அல்லது இருபது நாட்களில் என்று மாறி மாறி வருகிறது. மாதவிலக்குவருவதற்குமுன் மார்பகங்களில் வலி ரொம்ப இருக்கிறது. பத்து வருடங்களாக நானும் டில்லியிலுள்ள பல பெரிய டாக்டர்களிடம் காண்பித்தேன். இரண்டு முறை டி & சி செய்தார்கள். இங்குள்ள டாக்டர்கள் இந்த இர்ரெகுலர் பீரியட்ஸால் பயம் ஒன்றும் இல்லை என்று சொல்கிறார்கள். ஆனால் எனக்கு மிகவும் தொந்தரவாக இருக்கறது.

இப்போது இரண்டு வருடங்களாக மார்பு வலி தவிர, கால்கள், தொடை, அடிவயிறு, மேல் வயிறு வலி என மாறி மாறி வலி இருக்கிறது. எனக்கு என்ன கோளாறு?

வசந்தாராகவன் டெல்லியில் இருந்து எழுதியிருப்பது மிகவும் நீளமான கடிதம்.

நீங்கள் உங்கள் கடிதத்தில், கருப்பையில் வாயில் புண் உள்ளதா, மேலும் கருப்பை ஸ்கேன் பண்ணி அதில் ஏதேனும் கட்டி உள்ளதாஎன்றுகுறிப்பிடவில்லை. அவ்வாறு இருக்குமானால் கருப்பையை எடுத்து விட வேண்டும். மெனோபாஸ் 42 வயதிலிருந்து 55 வயது வரை ஏற்படலாம். முகம் சூடாகி வியர்த்துப்போகிறது என்று கூறியுள்ளீர்கள். இது மெனோபாஸுக்கான அறிகுறிகளில் ஒன்றாகும். மாதவிலக்கு வருமுன் மார்பகங்கள் வலிப்பது இயற்கை. இது மாதவிலக்கு வந்தபின் மறைந்துவிடும். இதனால் எவ்விதப் பாதகமும் கிடையாது. கருப்பையில் சீழ் அல்லது கிருமிகள் இருந்தால் அடிவயிறு வலிக்கும். வெள்ளைப் போக்கு போவது போன்ற உபாதைகள் ஏற்படும். இவற்றிற்குக் கிருமிகளை ஒழிக்கும் ஆண்டிபயாடிக்ஸ் உபயோகிக்க வேண்டும்.

இருதய வியாதி உள்ளவர்கள் இருதய அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ளவில்லையா, அவ்வாறு உங்கள் கருப்பையில் வேறு உபாதைகள் இருந்தால் கருப்பையை நீக்குவது தப்பாகாது. உங்களுக்கு 44 வயது என்று குறிப்பிட்டுள்ளீர். 55 வயது வரை இவ்வாறு உபாதைகள் ஏற்படலாம்.

கருப்பையில் கட்டியும் இல்லை, கருப்பையின் வாயில் புண் ஏதுமில்லை, ஆன்டிபயாடிக்ஸ் சாப்பிட்டு வெள்ளைப் போக்கும் நின்று விட்டது என்றால், அடி வயிறு உபாதையும் நின்று விட்டால், மாத விடாய் ஒழுங்காக வருவதற்கு pure progestrone உள்ள மாத்திரையைப் பயன்படுத்தலாம். தினமும் இரவு படுக்குமுன் ஒரு மாத்திரையை மாதவிலக்கு வந்த 14 — ஆம் நாளில் இருந்து 10 நாட்கள் உட்கொண்டால் மாதவிலக்கு ஒழுங்காக வரும் வாய்ப்பு உண்டு. வயிற்று வலிக்கு Meftal Spas என்ற மருந்தை உட்கொள்ளலாம். அதனால் ஒன்றும் தப்பு கிடையாது.

அறுவை சிகிச்சை அவசியம், ஆனால் இருதய நோய் காரணமாக அறுவை சிகிச்சை செய்ய இயலாத நிலையானால், தற்போது நவீன irradiation முறையினால் கருவகங்களைச் செயலிழக்கச் செய்யலாம்.

...தாலோ அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்காமல் சேர்த்து வைத்துக் கொண்டாலோ இவ்வாறு ஏற்படலாம்.

உங்கள் கணவரின் அணுக்கள் மிகக் குறைவாக இருக்கிறது. அவர் ஒரு சிறந்த டாக்டரைச் சந்தித்துச் சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். உங்கள் கரு இணைக் குழாயில் அடைப்பு இருக்கிறதா இல்லையா என்று தெரியவேண்டும். இதற்கு H.S.G. அல்லது லாப்பராஸ்கோப் பரிட்சை செய்து கொள்வது மிகவும் அவசியம்.

எனது சகோதரிக்கு வயது முப்பது. அவள் பதினேழு வயது வரை எல்லாவிதமான பாட்டு, என்.சி.சி., நாடகம் எல்லாவற்றிலும் சிறந்தவளாக இருந்ததுடன் எஸ்.எஸ்.எல்.சி. பாஸ் செய்திருக்கிறாள். அவளது பதினெட்டாவது வயதில்

வீட்டில், குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி தொண்டைப் புண் வருகிறதா?

உங்கள் வீட்டில் நாய், பூனை, பறவை ஏதேனும் வளர்க்கிறீர்களா? அப்படியானால் மிருக வைத்தியரிடம் அப்பிராணிகளைப் பரிசோதித்துப் பார்க்கச் சொல்லவும்.

பல நேரங்களில் வீட்டு வளர்ப்பு மிருகங்களிடமிருந்து, குழந்தைகளுக்குத் தொண்டைப் புண் வருவதாக மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

உப்புக்கு இப்படியும் ஒரு கெட்ட பெயரா?

உணவில் அதிகமாக உப்பு சேர்த்துக் கொள்பவர்கள் தூக்கம் வராமல் அவதிப் படுகிறார்களாம். உப்பைக் குறைத்தால் தூக்கம் சீராக வருகிறதாம்.

— ஜெயா.

எனக்குத் திருமணமாகி நான்கு வருடங்களாகின்றன. ஒரு வருடத்திற்கு முன் டி & சி பண்ணினேன். (விவரம் இணைத்துள்ளேன்) குழந்தைகள் இல்லை. சில சமயங்களில் இல்லற உறவில் எனக்கு வலியும் ஏற்படுகிறது. எனக்குத் தும்மினாலோ இருமினாலோ சிறிது சிறுநீர் சொட்டுகிறது. இதற்கும் கருப்பையின் அமைப்பிற்கும் தொடர்புண்டா? குழந்தையின்மையால் ஏற்படும் ஏமாற்றத்தில் எனக்கு எல்லாவற்றிலுமே நாட்டம் குறைந்து விடுகிறது. தேவையில்லாமல் சச்சரவு செய்து அவரது வெறுப்பையும் சம்பாதித்துக் கொள்கிறேன். இதனால் எங்களுக்குள் பிரிவு ஏற்படுமோ என அஞ்சுகிறேன். தயவு செய்து எங்கள் பிரச்னை தீர வழி சொல்லவும்.

வலி ஏற்படுவதற்குக் காரணம், உங்களுக்கும் உங்கள் கணவருக்கும் கிருமிகளின் உபாதை மிதமாக உள்ளது. இதற்கு இருவரும் பதினான்கு நாட்களுக்குச் சில மருந்துகள் உட்கொள்ள வேண்டும். இருமினாலும் தும்மினாலும் சிறுநீர் சிந்துவதற்குக் காரணம் — சிறுநீரகத்தில் கிருமிகளோ அல்லது உடல் மிகவும் பருமனாக இருந்த

திடீரென ஒருவிதமான சலனமும் இல்லாமல், உட்கார்ந்தது உட்கார்ந்தபடி ஆகி விட்டாள். சாப்பிடவோ, தூங்கவோ எதுவும் இல்லாமல் நாட்கணக்கில் இருப்பாள். பலவித டாக்டர் டிரீட்மெண்டுகள் செய்ததில் அவளுக்கு மூளையில் எந்தவித கோளாறும் இல்லை. மனத்தில் அதிர்ச்சி ஏற்பட்டுள்ளது எனக் கூறி மருந்து கொடுத்தனர். மருந்து சாப்பிட்டு சில நாள் நார்மலாக இருப்பாள். மறுபடி பழைய நிலைக்குத் திரும்பி விடுவாள். இப்படியே இவ்வளவு நாளாக வேதனைபட்டுக் கொண்டிருக்கிறாள். அவளுக்கு மூடு சரியில்லாத நேரங்களில் இரவு நடந்து கொண்டே இருப்பாள். அடிக்கடி காப்பியை அவளே போட்டு குடித்து விடுவாள். திட்டினால் கூட கேட்க மாட்டாள். அதோடு அவள் எதிரே யாரோ இருப்பது போல "கிட்ட வந்தால் கடித்து குதறி விடுவேன் போடா" என திட்டுவாள். சில சமயம் விரட்டிக் கொண்டு போவது போல கொஞ்ச தூரம் வீட்டிற்குள்ளேயே ஓடிப் போய்விட்டு திரும்ப நின்ற இடத்திற்கு வந்து விடுகிறாள். அவளுக்கு வந்துள்ள வியாதி என்ன என்றே புரியவில்லை.

ஆசையாக வெஜிடபுள் உப்புமா செய்கிறீர்கள். குழந்தைகள் காய்கறியுடன் சேர்த்து நறுக்கிய இஞ்சி பச்சை மிளகாயைத் தனியாகப் பொறுக்கி வைத்து விடுகிறார்களா? கவலையே வேண்டாம். பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கொத்தமல்லி எல்லாவற்றையும் மிக்ஸியில் அரைத்துத் தாளித்துக் கொட்டிய தண்ணீரில் கலந்து விடுங்கள். இஞ்சி, கொத்தமல்லி வீணாகாமல் வயிற்றுக்குள் போய் விடும். உடம்புக்கும் நல்லது.

— மீனாட்சி.

தாங்கள் எழுதிய கடிதம் என்னைப் பெரும் வியப்பில் ஆழ்த்தியுள்ளது. எப்படி, எவ்வாறு வெகு சுறுசுறுப்பாக, புத்திசாலியாக இருந்த பெண்ணைப் பன்னிரண்டு வருடங்களாக மருத்துவம் செய்யாமல் விட்டு விட்டீர்கள்? இது ஒரு வகையான **depressive psychosis** இதற்கு நீங்கள் மன இயல் நிபுணரைச் சந்தித்து அவர் ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

எனக்குக் கல்யாணம் ஆகி நான்கு வருடம் கழித்து ஆரோக்கியமான முறையில் பெண் குழந்தை பிறந்தது. பின்பு, இரண்டு வருடம் கழித்து, கருத்தரித்தேன். எட்டாம் மாதம்ஸ்கேனர்மூலம்குழந்தையின் தலையில் நீர்கோர்த்து இருப்பது தெரிந்தது. பத்தாம் மாதம் மிகவும் கஷ்டப்பட்டு இறந்த குழந்தையை வெளியில் எடுத்தார்கள். அடுத்த குழந்தையும் அதே போல ஆனது.

முதல் குழந்தை நன்றாக இருந்து, பின் இரண்டும் வீணாக போனதன் காரணம் என்ன? இனிமேல் கருத்தரித்தாலும் சரியாகக் குழந்தை இருக்காதா?

தாங்கள் கடிதத்தில் நெருங்கிய உறவில் மணம் புரிந்து கொண்டீர்களா என்று குறிப்பிடவில்லை. மற்றும்மூன்றாவது குழந்தைக்கு என்ன கோளாறு என்றும் குறிப்பிடவில்லை. மற்றும் உங்கள் கணவர் வயதைக் குறிப்பிடவில்லை. இருவரது இரத்தப்பிரிவையும் குறிப்பிடவில்லை. மற்றும் **Rh typing** குறிப்பிடவில்லை.

இம்மாதிரியான கோளாறுகள் நெருங்கிய சொந்தம் சில வைரஸ் இன்ஃபெக்ஷன் மற்றும் சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலைகளின் தன்மையால் மற்றும் அதிக ஜுரம் போன்ற வியாதிகள் இவற்றால் வரலாம். இதற்குவைத்தியம் என்று சொல்லப் போனால், சில கிருமிகளை ஒழிக்கும் மருந்து மாத்திரைகள், உங்கள் கணவரின் அணுக்களின் எண்ணிக்கை மற்றும் சுறுசுறுப்பு, மற்றும் சில இரத்தப் பரிசோதனைகள் செய்ய வேண்டியிருக்கும். இதோடு சிறந்த மருத்துவரின் ஆலோசனையோடு சிறந்த கரு முட்டையும், கரு அணுவும்சேர வாய்ப்பளித்தால் ஆரோக்கியமான குழந்தை பிறக்க வழியுண்டு.

என்னுடைய பெயர் சுதா. எனக்குத் திருமணமாகி ஆறு மாதம் ஆகிறது. என்னுடைய கணவர் அவருடைய சிறிய வயதில் சுய இன்பத்தில் அனுபவித்து இருக்கிறார். தற்பொழுது சில சமயம் இடுப்பு வலி ஏற்படுகிறது என்று கூறுகிறார். அதனால் குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமல் போய் விடுமோ என்று பயப்படுகிறேன்.

இருபத்தைந்து விகித ஆண் பிள்ளைகள் இவ்வாறு சுய இன்பத்தை அனுபவித்திருப்பார்கள். நீங்கள் சொல்லும் உங்கள் கணவரின் இடுப்பு வலிக்கும் குழந்தை பாக்கியத்திற்கும் எவ்விதச் சம்பந்தமும் கிடையாது. திருமணமாகிச் சாதாரண குடும்ப வாழ்க்கையில் ஒன்று அல்லது ஒன்றரை வருடத்துக்குள் குழந்தை கண்டிப்பாகப் பிறந்தாக வேண்டும். அப்படி ஏற்படாவிடில் இருவருமே சென்று டாக்டரிடம் காண்பிப்பது நல்லது.

பதில்கள்

டாக்டர் கமலா செல்வராஜ்

தொகுப்பு: சுபா பாரதி.

திடீர் என விருந்தாளிகள் வந்து விட்டால், சமாளிக்க திடீர் டிபன் இதோ:

இட்லிமாவில் ஒரு கைப்பிடி அளவு ரவை, ஒரு கைப்பிடி அளவு கோதுமை மாவு சேர்த்துக் கரைத்துக் கொண்டு சிறிது மிளகாய்த் தூள், ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் தூள், உப்பு, ஒரு சிட்டிகை சோடா உப்பு சேர்த்து பணியார மாவு போல் கெட்டியாகக் கரைத்துக் கொண்டு, சூடான எண்ணெயில் கிள்ளிப் போட வேண்டும். இந்தக் காரப் பணியாரம் உப்பிக் கொண்டு மொறு மொறுவென வரும். தேங்காய் சட்னியுடன் சூடாகச் சாப்பிட மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

— கீதா.

நான்பட்ட பாடு!



வீட்டு வாசலில் 'காமேஷ், இசையமைப்பாளர்' என்ற பெயர்ப் பலகை இன்னமும் தொங்குகிறது.

நெற்றியில் சாந்து, கால்களில் கொலுசு, படபடவென்ற பேச்சு — திருமதி கமலா காமேஷ் அப்படியொன்றும் திரைப்படங்களில் வருவது போல் அழுது வடியவில்லை. முழுதாகக் கணவனையும், ஓரளவிற்குக் கண் பார்வையும் பறிகொடுத்திருந்தாலும் வாழ்வை நம்பிக்கையோடு எதிர்நோக்குகிறார்.

''காமேஷ் இருந்தபோது எனக்குப் பெரும்பாலும் விதவை வேடங்களே கிடைத்தன. இப்போது நேரெதிர்'' என்று செண்டிமெண்டாகப் பேசினாலும், 'நடிப்புக் கலை உங்கள் வாழ்க்கையின் திசையை மாற்றியதா?' என்ற கேள்விக்கு தயங்காமல் மனத்தில் பட்டதைச் சொன்னார்.

''நடிப்பு மட்டும் இல்லேன்னா நான் இந்நேரம் நடுத்தெருவிலே நின்னுக்கிட்டிருப்பேன். நான் ஒரு எஸ்.எஸ்.எல்.சி. அதிலும் சராசரி மதிப்பெண்கள்தான். காமேஷுடன் செய்து கொண்ட காதல் திருமணத்தால் இரண்டு பக்கத்திலுமே — முக்கியமாக என் பிறந்த வீட்டினர் — எங்களுக்கு ஆதரவில்லை. இந்த நிலையில் கணவனை இழந்து, ஆறு வயது பெண்ணுடன் நான் என்ன செய்திருக்க முடியும் நடிக்கும் வாய்ப்புக்கள் மட்டும் வரவில்லையென்றால்? அப்பப்பா என் வாழ்க்கையை நினைத்துக் கூட பார்க்க முடியவில்லை. ஆனால் நான் நடிப்பேனென்று ஒரு காலத்தில் கனவு கூடக் கண்டதில்லை'' என்றவரின் கண்களில் கடந்த காலம் விரிகிறது.

''அப்போது நான் சரியான புத்தகப்புழு. ஒரு வெள்ளிக்கிழமை. எண்ணெய் தேய்த்துக்குளித்துவிட்டு ஒருவாரப்பத்திரிகையைப் படித்துக் கொண்டிருந்தேன். அப்போது எங்கள் குடும்ப நண்பர் ஜெயபாரதி வந்தார். தன் தந்தை து.ரா. எழுதிய புத்தகமொன்றைக் கொடுத்தார்.

'தேங்க்ஸ்' என்றேன்.

'பிரிச்சுப் பாருங்க' என்றார். பிரித்தேன். சின்னம்மா என்ற பெயர் வருமிடத்திலெல்லாம் சிகப்பு மையால் அடிக்கோடு இடப்பட்டிருந்தது. 'நான் இந்தக் கதையை இயக்கப் போறேன். நீங்கதான் கதாநாயகி சின்னம்மா' என்றார்.'

திடுக்கிட்டேன். 'காமேஷுக்கு இதெல்லாம் பிடிக்காது. மேலும் ஸ்டில் காமிரா முன்னால் நிற்கவே நான் பயப்படுவேன். இதெல்லாம் எனக்கு ஒத்து வராது' என மறுத்தேன்.

இதோடு விடாமல் அடுத்தநாள் தயங்கித் தயங்கி ஜெயபாரதி என் கணவரை இது விஷயமாக அணுக, அவரோ ''சமையல் போட்டி வச்சா கமலா ஜெயிச்சுட்டு வாங்குவா. நடிப்பெல்லாம் அவளுக்குச் சரிப்படாது. பட்ஜெட் படம்னு வேறே சொல்றே. எதுக்கு இந்த ரிஸ்க்?'' என்றார். தனக்கும் காமிராமேன் (ராபர்ட்) ராஜசேகருக்கும் நான் இந்த ரோலுக்குக் கச்சிதமாய்ப் பொருந்துவேனென்று படுவதாக ஜெயபாரதி கூற, காமேஷுக்கு ஒரே ஆச்சரியம். ஒரு வழியாக ஒத்துக் கொண்டார்.

முதல் நாள் ஷூட்டிங் மாடிக்குப்பம் என்ற இடத்தில் நடைபெற்றது. எனக்குக் கதாநாயகி — சேரிப்பெண் — வேடம். மையைத் தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து முகத்தில் தடவினர். கோவிலுக்குள் கோழியைத் தூக்கிக் கொண்டு போவதாக முதல் சீன். 'குடிசை' வளர்ந்தது. ரஷ்களைப் பார்த்த என் கணவர் ''ஷபனா ஆஸ்மியைப் போல் நடித்திருக்கிறாய்'' என்று பாராட்டினார்.

கலையே என் வாழ்க்கையின் திசை மாற்றினாய்

அந்தப் படத்தில் என் முதல் டயலாகே ஒப்பாரிதான். தொடர்ந்து இரண்டு நாட்கள் அழும் காட்சிகள். அப்போது ஆரம்பித்த அழுகை காமிராமுன் தொடர்ந்து சோகக் காட்சிகளாகவே நடிக்கும்படி நேர்ந்தது. இண்டஸ்ட்ரியில் என்னை சிலர் 'ஒப்பாரி கமலா' என்றே குறிப்பிடுவது எனக்குத் தெரியும்.

குடிசை படத்தில், ஜெயபாரதி எங்கள் குடும்ப நண்பர் என்பதற்காக நடித்துக் கொடுத்தேன். பிறகு சினிமாவில் நடிக்காமலிருந்தேன்.

ஒரு நாள் விசு எங்கள் வீட்டுக்கு வந்த போது நாடகங்களில் நடிக்க விருப்பமா? என்று கேட்டார். (விசுவின் நாடகங்களுக்குக் காமேஷ்தான் இசையமைத்துக் கொண்டிருந்தார்). ஒப்புக் கொண்டேன். குடும்பம் ஒரு கதம்பம் படத்தில் சுஹாசினி நடித்த பாத்திரத்தை மேடையில் முதன் முதலில் நான் ஏற்று நடித்தேன். தொடர்ந்து விசுவின் 'பாரதமாதர்க்கு ஜே' 'அவர்களுக்கு வயது வந்துவிட்டது' ஆகிய நாடகங்கள். ரொம்ப கவனத்துடன் நடிப்பேன். ஸ்டேஜில் நடிக்கும்போது ஒரு முறையாவது என் கவனத்தைச் சிதறடிக்கிறேன் என்று விளையாட்டாக சவால் விட்டார் காமேஷ். ஆனால் இறுதிவரை அவரால் அதில் வெற்றி பெற முடியவில்லை.

இடையில் ஒரு விபத்தின் காரணமாக என் கணவருடைய கால் எடுத்தாக வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது. என் வருமானத்தில் மட்டுமே குடும்பம் நடக்க வேண்டியிருந்தது. பாரதி ராஜாவின் 'அலைகள் ஓய்வதில்லை' படத்தில் மனோபாலாவின் உதவியால், கார்த்திக்கின் அம்மாவாக நடிக்கும் வாய்ப்பு கிடைத்தது. நான் விதவையாக நடிப்பதில் எனக்கோ, என் கணவருக்கோ தயக்கமில்லை. நடிப்புதானே! ஆனால் 'ஈர விழிக் காவியங்கள்' படத்தில் 'கணவரின்' இறுதிப் பயணத்தின் போது பின்னால் மார்பில் அடித்துக் கொண்டு உரக்க அழுது கொண்டு செல்வது போன்ற காட்சியில் நடிக்கும் போது மட்டும் மனத்தில் சற்று சங்கடமேற்பட்டது. ஆனால் அதுபோன்ற ஒரு காட்சி என் உண்மை வாழ்விலும் ஒரே வருடத்தில் வரும் என நான் எதிர்பார்க்கவில்லை.

கணவர் காலை இழந்து வீட்டில் முடங்கிக் கிடந்த அந்த நாட்கள் சோகமானவை. என் வருமானத்தில் குடும்பம் நடக்கிறதே என்று அவருக்கு வருத்தம் வேறு வந்து விட்டது. அழுதுகொண்டிருப்பது கோழைத் தனம்; வாழ்க்கையைச் சவாலாக ஏற்க வேண்டுமென உறுதிஎடுத்துக்கொண்டேன். சோவின் 'சாத்திரங்கள் இல்லையடி', ஜட்ஜ்மெண்ட் ரிசர்வ்ட்' ஆகிய நாடகங்களில் நடித்தேன்.

அடுத்த இடி காத்திருந்தது. என் தலையில் பட்ட அடியால் கண் நரம்பு பழுது பட்டது. கண்களைச் சோதித்த டாக்டர் பத்ரிநாத் 'உன் பார்வையில் (vision) பழுது இல்லை; கண் நரம்புதான் பாதிக்கப் பட்டுள்ளது. மூளையில் இதற்காக அறுவை சிகிச்சை செய்தால் வேறு பல சிக்கல்கள் உருவாக வாய்ப்பு உண்டு'' என்றார்.

கண் பார்வை பழுதுபட்ட விஷயத்தை முதலில் நான் யாரிடமும் சொல்லவில்லை.

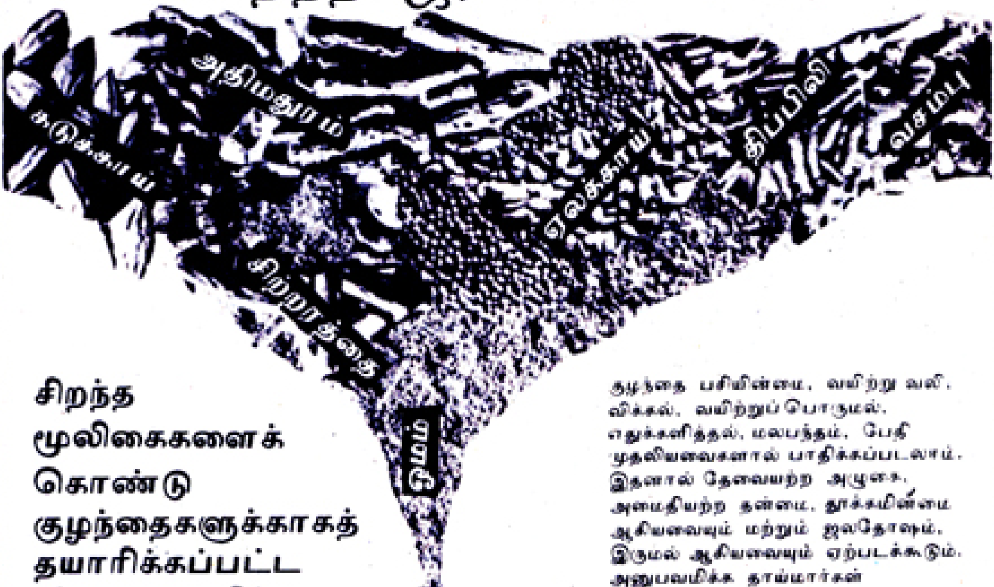
ஆனால் இதனால் என்னை சிலர் தவறாக நினைக்க நேர்ந்தது. ஒரு பத்திரிகையாளர் 'பெரிய ஆர்ட்டிஸ்ட் ஆயிட்டதனாலே, வரவர பார்த்தால் ஹலோ கூட சொல்ல மாட்டேங்கறீங்க' என்று குறை கூறிய பிறகு தான், நானே அவரிடம் என் பார்வைக் குறையைப் பற்றிக் கூறி, அதைப் பத்திரிகையில் வரச் செய்தேன்.

இத்தனை அமளிகளுக்கும் நடுவே என் கணவரை ஸ்டான்லி மருத்துவ மனையில் சேர்த்திருந்த அந்த ஆறு மாதங்கள் நான் பட்ட கஷ்டத்தை, இப்போது நினைத்தாலும் எப்படி சமாளித்தோம் என்று மலைப்பாக இருக்கிறது. காலையில் சமைத்து அதை எடுத்துக் கொண்டு மருத்துவமனைக்குப் போய் சாயங்காலம் வரை அங்கேயே இருந்து விட்டு, நாடகம் நடக்கும் நாட்களில் (பெரும்பாலான நாட்களில் இருக்கும்) நாலரை மணிக்கு செல்ஃப் மேக் அப்



நியுபான்

தாயின் அரவணைப்புக்கு ஈடான சிறந்த ஜீரண டானிக்



சிறந்த மூலிகைகளைக் கொண்டு குழந்தைகளுக்காகத் தயாரிக்கப்பட்ட ஜீரண டானிக். பாதுகாப்பானது.



குழந்தை பசியின்மை, வயிற்று வலி, விக்கல், வயிற்றுப் பொருமல், எதுக்களித்தல், மலபந்தம், பேதி முதலியவைகளால் பாதிக்கப்படலாம். இதனால் தேவையற்ற அழுகை, அமைதியற்ற தன்மை, தூக்கமின்மை ஆகியவையும் மற்றும் ஜலதோஷம், இருமல் ஆகியவையும் ஏற்படக்கூடும். அனுபவமிக்க தாய்மார்கள் பன்னெடுங்காலமாகத் தங்கள் குழந்தைகளின் ஜீரண சக்தியை வலுப்படுத்தவும், உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கவும் உபயோகித்து நல்ல பலன் கண்ட சிறந்த மூலிகைகளான ஓமம், வசம்பு, சிற்றரத்தை, அதிமதுரம், திப்பிலி, கடுக்காய், ஏலக்காய் ஆகியவைகள் தேவையான அளவு நியுபானில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. குழந்தை முழுமையான ஆரோக்கியத்துடனும், புஷ்டியாகவும் வளர விரும்பிச் சாப்பிடக்கூடிய ஜீரண டானிக்கான நியுபான் அவசியம் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருக்க வேண்டியது. தொடர்ந்து கொடுத்து நல்ல பலன் காணவும்.

ஆல்கஹால், போதைப் பொருட்கள், சோடியம்- பை-கார்பனேட் கலப்பு இல்லாதது.

PHARM PRODUCTS

'விஜய்', மருத்துவக் கல்லூரி சாலை, தஞ்சாவூர் - 613 007, தமிழ்நாடு.
தொலைபேசி எண் : 22025/22225 டெலக்ஸ் : 0468-205 PPPL IN

மருந்துக் கடைகளிலும், ஜெனரல் ஸ்டோர்களிலும் கிடைக்கும்.

SOBHAGYA



போட்டுக் கொண்டு, நேரே நாடக சபாவுக்குப் போய் நாடகத்தில் நடித்து விட்டு இரவு பத்து மணிக்கு வீட்டுக்கு வருவேன். அங்கே நாடகத்திற்கான இசைக் குழுவைச் சேர்ந்தவர்கள் எங்கள் இசைக் கருவிகளைத் திருப்பிக் கொடுக்கவும், தங்களது ஊதியத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளவும் காத்திருப்பார்கள்.

ஆனால் இவ்வளவு முயற்சிகளுக்கும் பலனில்லாமல் என் கணவர் மஞ்சள் காமாலை நோயால் தீவிரமாக பாதிக்கப்பட்டு இறந்து விட்டார். என் நிலைமை கண்ணைக் கட்டிக் காட்டில் விட்டது போலாயிற்று.

எனக்குச் சொந்தக்காரர்கள் ஆதரவு கிடையாது. வாழ்க்கையில் எதிர் நீச்சல் போடத் தொடங்கினேன். சினிமாக் காரர்கள் என்றால் கேவலமாக நினைப்பவர்கள் இன்னும் உண்டு. ஆனால் நடிப்புக் கலை சுலபமானதல்ல. பணம் கொடுத்தே நடிக்கத் தயாராகப் பலரிருக்கும் போது, எனக்குத் தொடர்ந்து வாய்ப்புகள் வருகிறதென்றால், அதை என் மன உறுதிக்கு இறைவன் அளித்த பரிசாகவே கருதுகிறேன்.

'அலைகள் ஓய்வதில்லை' வெள்ளி விழாவில் மறைந்த முதல்வர் எம்.ஜி.ஆர். என்னைப் பற்றிப் பேசும் போது "திரையில் வயசானவராக நடிச்ச இந்தம்மா நேரில் பார்க்க சின்னப் பெண்ணாக இருக்கிறார். அற்புதமான நடிப்பு. அவர் மட்டும் உண்மையிலேயே வயது அதிகமானவராக இருந்திருந்தால் நான் அவர் காலில் விழுந்து ஆசிர்வாதம் வாங்கியிருப்பேன்'' என்றார்.

இப்படிப்பட்ட பாராட்டுகளெல்லாம் கிடைப்பதால் சோகப் பாத்திரங்களில் நடிப்பதில் எனக்கு வருத்தமே இல்லை. அனைவருக்குமே மனத்தில் ஏதாவது சோகமிருக்கும். அது மற்றவரிடம் பகிர்ந்து கொள்ள முடியாததாக இருக்கக் கூடும். அதனால் திரையில் காணும் சோகப் பாத்திரங்களோடு ரசிகர்கள் ஒன்றிப் போவது சகஜம்தான். அதனால் அப்படிப்பட்ட வேடங்கள் தொடர்ந்து கிடைப்பதில் எனக்குச் சந்தோஷமே'' என்ற கமலா காமேஷ் விடை பெறும்போது, "என் பேட்டி மங்கையர் மலரில் வெளிவந்ததும் சொல்லுங்க. யாரையாவது விட்டு படித்துக் காமிக்கச் சொல்றேன்'' என்றார். அந்தக் கடைசி வாக்கியத்தைக் கூட குரலில் எந்த ஏற்ற இறக்கமும் இல்லாமல் கூறியது, வாழ்வை அதன் போக்கிலேயே ஏற்க அவர் தயார் செய்து கொண்டதை உறுதிப் படுத்தியது.

— அருண் சரண்யா.



ஆப்பிள் மலிவாகக் கிடைக்கும் போது, சுவையான முறையில் ஜாம் தயாரித்து வைத்தால், குழந்தைகளும் மகிழ்வார்கள். நம் காசும் கணிசமாக மிச்சமாகும். இரண்டு பெரிய ஆப்பிள்களைத் தோல் சீவி, துண்டுகளாக நறுக்கி, நீர் விட்டு வேக வைக்கவும். மத்தால் மசித்து, பழம் வெந்து கெட்டியானதும், இரண்டு கப் சர்க்கரை, ஒரு டீஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு, ஒரு துளி உப்புப், போட்டுக் கலந்து, கொதிக்க வைத்து, பதமாக வந்ததும் இறக்கி, சிறிது டோனாவின் எஸென்ஸ் விட்டுக் கலந்து, பாட்டில்களில் நிரப்பி வைக்கவும். பிரெட் ஸ்லைஸ்களில் தடவிச் சாப்பிட வெகு ருசியாக இருக்கும்.

— ஆனந்தவல்லி.


வேர்க்குரு
MEDIMIX
AYURVEDIC TOILET SOAP
மெடிமிக்ஸ்
ஆயுர்வேத டாய்லட் சோப்
● முகப்பரு ● தேமல் ● சொறி
● கரும்புள்ளி ● பொடுகு ● சிரங்கு

உறவுச்சங்கிலி

ஜெ.பாக்கியலட்சுமி

அடுப்படியில் பாத்திரங்கள் உருளும பின்னணியில் அண்ணி பிரசங்கம் பண்ணிக் கொண்டிருந்தாள். ஹாலில் கூடை நாற்காலியில் அண்ணன்... குனிந்த தலை நிமிராமல் குறுகிப் போய் உட்கார்ந்திருந்தான். அவனுக்கு இது ஆச்சரியமாய் இருக்கலாம். ஏன் அதிர்ச்சியாகக் கூட இருக்கலாம்!

பக்கத்தில் திக்பிரமை பிடித்து நின்று கொண்டிருக்கும் பூரணிக்குக் கூட இது புதிய அனுபவமாய்த்தான் இருக்க வேண்டும்! ஆனால்... கல்யாணிக்குத் தெரியும்! எதிர்பார்த்ததுதான். அண்ணி ஒன்றும் தேவதை இல்லையே! மனுஷிதான்! அதிலும் இல்லாமைக்கும், இயலாமைக்கும் இடையே சதா போராடிக் கொண்டு, பொறாமையும், பழி உணர்ச்சியும் போட்டி போட, பொங்கிப் பொங்கிச் சாயும் சாதாரண மனுஷி!

பக்கத்தில் நின்று கொண்டிருந்த பூரணியின் கையைப் பற்றியபடி மெல்ல எழுந்தாள் கல்யாணி.

"பையை எடுத்துக்கோ பூரணி" அண்ணனைக் கடக்கும் போது நின்றாள். நிமிர்ந்து பார்த்த அண்ணன் வழி தவறி விட்ட ஆட்டைப் போல மிரள மிரள விழித்தான்.

"இது ரொம்ப அநியாயம் ஸார். முதல்லேயே இதை சொல்லி இருந்திங்கன்னா நானாவது..."

பொரிந்து கொண்டிருந்த பூரணி கல்யாணியின் கரம் பட்டதும் ஊமையானாள். கண்ணீர் தடங்களைக் கலைத்துக் கொண்டாள். உதடுகள் துடிக்க அண்ணன் உச்சிக் கூரையைப் பார்வையால் மேய்ந்தான்.

கல்யாணியால் பொறுக்க முடியவில்லை. புழுங்கிப் புழுங்கி அழ வேண்டும் போல் தோன்றியது. கொஞ்ச நேரம் அழுதாள். இனி அழுவதால் ஆவது ஒன்றுமில்லை. எல்லாம் ஆயிற்று!

"சும்மா ஒப்பாரி வச்சிட்டா மட்டும் ஓடுகாலி பட்டம் மறைஞ்சி போயிடுமா? இல்லே நாங்கதான் இனிமே தலைதூக்கி நடக்க முடியுமா? போதும்பா போதும்! அவங்கவங்க பொழப்பைப் பாத்தாலே போதும். இந்த உறவு இல்லேன்னு இப்ப யார் அழுதா?"

"கல்யாணி... எனக்கு... என்ன செய்யறதுன்னே..."

"நான் புறப்படறேண்ணா"

"இந்த நேரத்துல நீ எங்கேம்மா போகப் போறே"

"இவளை இப்படியே கழட்டி விடற அளவுக்கு இன்னும் என் மனசு கல்லா போயிடல ஸார்"

விறைப்பாக சொல்லி விட்டு பூரணி வாசலுக்குப் போனாள். கல்யாணி மௌனமாக அவளைத் தொடர்ந்தாள்.

வெளியே இருட்டு கனமாய் இறைந்திருந்தது. என்றாலும் ஆங்காங்கே சில நட்சத்திரங்கள் வெளிச்சமாய் விளையாடிக் கொண்டிருந்தன. பூரணி கல்யாணியின் கரம் பற்றி ஆதரவாக அழுத்தினாள்.

"கவலைப்படாதே கல்யாணி. நாளைக்கு நானே உன்னை சேலத்துக்குக் கொண்டு போய் விடறேன். ஒருநாள்தானே! லீவு போட்டுடறேன்."

"ஏன் பூரணி! நான் உங்க வீட்டிலே இருந்தா உங்கம்மா கோவிச்சுக்குவாங்களா"

"கல்யாணி!"

"என் குழந்தை கோயமுத்தூர்லேதான் பிறக்கணும் பூரணி."

"இதென்ன பிடிவாதம்!"

"இது பிடிவாதமில்லே. பிரார்த்தனை. முறை தவறிப் போனது என்னோட முடியட்டும். என் பிறந்த வீட்டிலே இல்லேன்னாலும், என் பிறந்த ஊர்லேயாவது என் தலைப்பிரசவம் நடக்கட்டும். அதுதான் என் குழந்தைக்கு நான் குடுக்கற கௌரவம்."

பூரணிக்குப் புரியவில்லை. என்றாலும் கல்யாணியின் முடிவில் ஏதோ ஒரு அர்த்தம் இருப்பதாகவே அவளுக்குத் தோன்றியது. அம்மா எதுவும் சொல்ல மாட்டாள். அவளுக்குக் கல்யாணியை நன்றாகவே தெரியும். கல்யாணி காதல் கல்யாணம் செய்து கொண்டதில் அவளுக்கு உடன்பாடு இல்லை என்றாலும் கூட அவளைப் பற்றிய மென்மையான ஈரம் இன்னும் அம்மாவின் இதயத்தில் உலராமல் இருப்பது என்னவோ உண்மை.

எந்தப் பிரச்னையும் இல்லை. சொந்த வீடு.

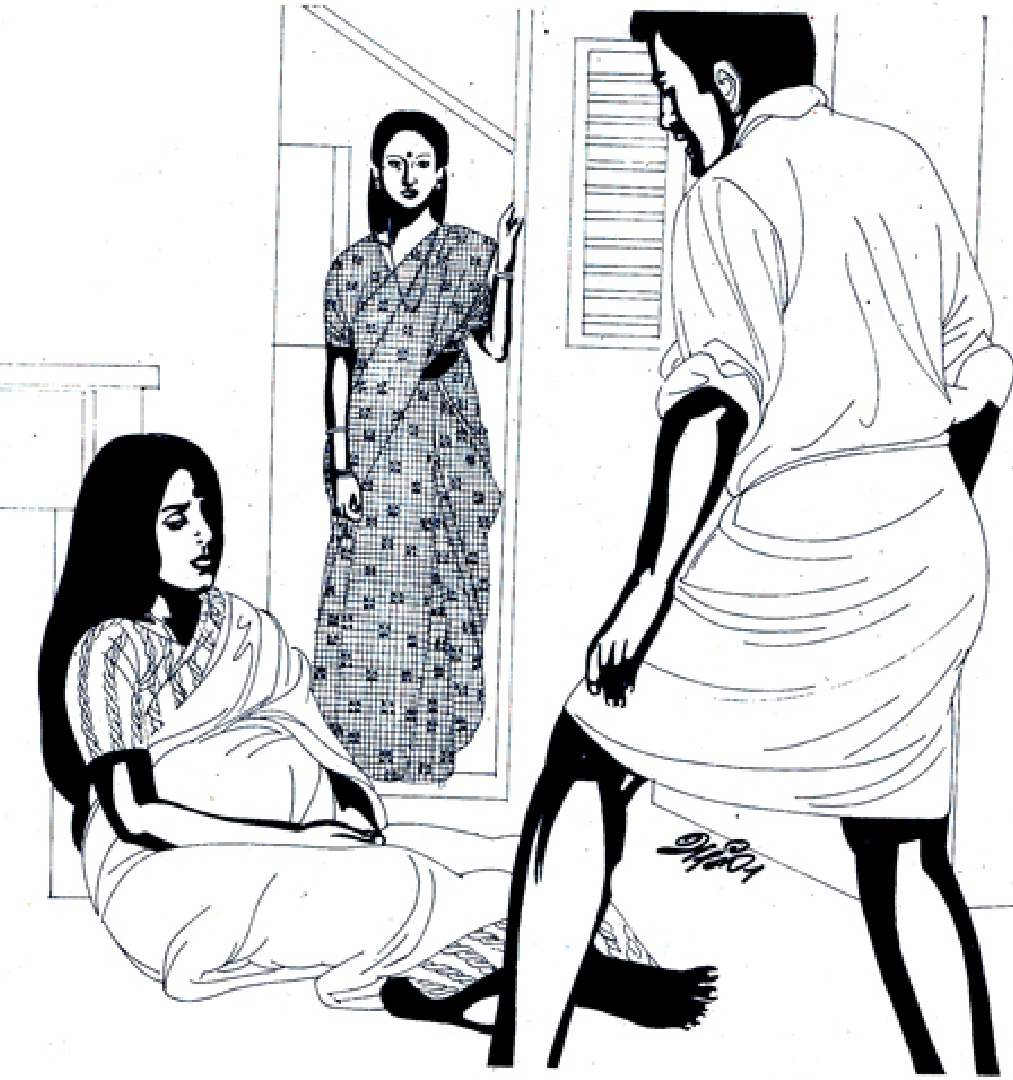
பூரணியும் வேலைக்குப் போகிறாள். அவர்கள் இருவர் மட்டும்தான். கல்யாணியோடு மூன்று பாரமாகத் தோன்றாது.

''என்ன யோசனை பூரணி. கையில் ரெண்டாயிரம் வச்சிருக்கேன். பத்தலேன்னா ரெண்டு தங்க வளையல் இருக்கு. உனக்கு சிரமம் தர மாட்டேன்.''

''சேச்சே என்னடி பேசறே! உன் வீட்டுக்காரர்கிட்டே என்ன சொல்லப் போறே. அதைத்தான் யோசிச்சிக்கிட்டு இருக்கேன்.''

கல்யாணி பெருமூச்செறிந்தாள். என்ன சொல்லப் போகிறேன்? அந்த முரட்டு ஆத்மா இதை முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ளுமா? அந்த இரும்பு உடம்புக்குள் இளகிய மெழுகாய் துடித்துக் கொண்டிருக்கும் மெல்லிய இதயம் இதைக் கேட்டுத் துள்ளாமல் இருக்குமா? உங்களை எப்படி சமாதானப் படுத்தப் போகிறேன் சாரங்கன்?

கல்யாணி எத்தனையோ பொறுமையாகத்தான் இருந்தாள். பெற்றோர் இல்லாத தன்னை கூட வைத்துக் கொண்டிருப்பதே அண்ணன் செய்யும் பேருதவி என்று தன்னை சமாதானப்படுத்திக் கொள்ள அவளால் முடிந்தது. தகுந்த வயதில் அண்ணனின் பெண்கள் இருவரும் கல்யாணமாகி மறுவீடு போகும் வரை இவளும் மாடாய் உழைத்துக் கொண்டுதான் இருந்தாள். ஆனால் கல்யாண வயதில் இவளைக் கரை சேர்க்க அண்ணனுக்குக் கையிருப்பில்லை. காலம் கடந்த பின்போ இவளைக் கட்டிக் கொடுக்க வேண்டும் என்ற கவனமே இல்லை.



சிறுவர்கள் தூங்கும் பொழுது அடிக்கடி தங்கள் பற்களை கடித்துக் கொண்டால், அவர்கள் வயிற்றில் பூச்சி இருக்கிறது எனத் தெரிந்து கொள்ளலாம். உடனே டாக்டரிடம் சென்று அதற்கான பரிசோதனை செய்து, மருந்து சாப்பிடக் கொடுக்க வேண்டும்.

பாலா.

கல்யாணமே இல்லாமல் கூட கல்யாணி இருந்து விடத் தயங்கவில்லை. ஆனால் ஊரில் ஒவ்வொருவராக வாய் திறக்கத் தொடங்குவதற்கு முன்பு அண்ணியே அதற்கு ஆரம்ப விழா நடத்தினாள்! அவளுக்குக் கல்யாணி வேலைக்கும் போக வேண்டும்! சம்பாதித்தும் தர வேண்டும். ஆனால் இதனால்தான் அவள் கல்யாணம் தடைபடுகிறது என்ற பேரும் வரக் கூடாது! அதற்கு அவள் கல்யாணியின் அதிர்ஷ்டத்தையும், ஜாதகத்தையும் ஆயுதங்களாக்கிக் கொண்டாள். ஏதோ தோஷமென்றாள்! பரிகாரமென்றாள்! தன் அதிகாரத்தை ஆரம்பித்தாள். பார்த்தாள் கல்யாணி! தன் பாதுகாப்பு மெல்ல மெல்ல பங்கப்படுவதையும், தான் பகடையாக உருட்டப்படுவதையும் உணர்ந்து கொண்டாள். இயல்புக்கு மீறிய செயல்தான்! என்றாலும் வேறு வழியில்லை. அவளுக்கு ஆறுதல் சொல்லக் கூட யாரும் இல்லை. பக்கத்து வீட்டில் குடியிருந்த சாரங்கன் அப்படி ஒன்றும் அழகன் இல்லை. அந்தஸ்தோ, படிப்போ அதிகமில்லை. லாரி டிரைவராய் இருந்தான். முரட்டுத்தனமாகப் பேசினாலும், கத்தினாலும் அவனுக்குள் ஒரு மனிதாபிமானம் மொட்டு விட்டிருப்பதை கல்யாணி சட்டென்று பற்றிக் கொண்டாள்.

போதும் அவளுக்கு. அவள் பெரிதாக ஆசைப்படவில்லை. தாம்பத்யக் கவர்ச்சி தாகம் தீரும் மட்டும்தான். அதற்குப் பிறகு ஒருவருக்கொருவர் தாங்கி நடத்திச் செல்லும் தவம்தான் இந்த வாழ்க்கை. அதற்கு இந்த சாரங்கன் எந்தவிதத்திலும் சளைத்தவனல்ல.

கல்யாணி தயங்கவில்லை. யாரிடமும் ஆலோசனை கேட்கவில்லை. நெருங்கிப் பழகும் பூரணியிடம் மட்டும் சொன்னாள். அவளை விட ஐந்து வயது இளையவளான பூரணிக்குக் கூட அது இன்விடேஷன் அல்ல! தகவல் மட்டுமே!

அஞ்ஞான வாசம் போல் சேலத்தில் ஒரு வருட வாழ்க்கை! பிள்ளை உண்டானதும் அப்படியே இருந்து விட கல்யாணி விரும்பவில்லை. அண்ணனுக்கு எழுதினாள்! தன் தவறை மன்னித்து தலைப்பிரசவத்துக்கு தன்னைப் பிறந்த வீட்டுக்கு அழைத்துப் போகும்படி! சாரங்கனுக்குத் தெரியாமல்தான். என்னதான் இழுத்துக் கொண்டு வந்திருந்தாலும், ஓர் ஆண் மகனுக்குரிய சமுதாய அந்தஸ்தைச் சாரங்கனுக்கும் வழங்க வேண்டும், வர வேண்டும் என்று கல்யாணி விரும்பினாள்.

கடிதத்துக்குப் பதில் போல, அண்ணன் பலகாரங்களோடு வந்தான். சாரங்கனைப் பார்த்தான். கல்யாணியை அழைத்துப் போக அனுமதி கேட்டான். பூரிப்பில் இருந்த சாரங்கன் எதையுமே பொருட்படுத்தாமல் அண்ணனோடு அவளை அனுப்பி வைத்தான். பஸ்ஸில் வரும் போது கூட கல்யாணி அண்ணனைக் கேட்டாள், "இதெல்லாம் அண்ணியின் சம்மதத்தோடு தானே நடக்கிறது!" என்று.

அண்ணன், எச்சில் உமிழ்வது கூட அண்ணியின் உத்தரவின் பேரில்தான் என்பது கல்யாணிக்குத் தெரிந்திருந்தாலும், இங்கு வந்த பிறகு "யாரைக் கேட்டு இவளைக் கூட்டிக்கிட்டு வந்தீங்க" என்று அண்ணி எகிறிக் குதிப்பாள் என்பதை அண்ணன் சத்தியமாக எதிர்பார்த்திருக்க மாட்டான். இந்த காலை வாரி விடுவது, முதுகில் குத்துவது, பிளேட்டைத் திருப்புவது, இதெல்லாம் அண்ணன் அறியாத போர் முறைகள்!

"வீடு வந்துடுச்சி கல்யாணி. அம்மாகிட்டே நீ எதுவும் சொல்லாதே! நானே பேசிக்கறேன்" என்ற பூரணி கல்யாணியைப் பார்த்து சிரித்தாள். "சேலத்துல சிரிக்கறதுக்குக் கூட காசு கேட்பாங்களோ" என்று பூரணி நொடிக்கவும், கல்யாணி கலகலப்பானாள். "இவள் அண்ணன் வீட்டில் இல்லை" என்பதை எப்படியும் சாரங்கனுக்கு எழுதி விட வேண்டும் என்று தீர்மானித்தாள் பூரணி!

அடுத்த வாரமே சாரங்கன் புயலாக வந்து சேர்ந்தான். வந்ததும் வராததுமாய் வானத்துக்கும், பூமிக்குமாக எகிறிக் குதித்தான். அவன் ஆர்ப்பாட்டம் அடங்கும் வரை பொறுமையாக நின்றிருந்த கல்யாணி,

"ஏன் இப்படி குதிக்கறீங்க" என்றாள் மென்மையாக!

"கல்யாணி இதோ பார் நான் வசதி இல்லாதவன்தான். சாதாரண டிரைவர்தான். ஆனா பொண்டாட்டிக்குப் பிரசவம் பார்க்கக் கூட வகை இல்லாதவன் இல்லே. நானா உங்க அண்ணனை வந்து கூட்டிக்கிட்டு போகச் சொன்னேன்? அவராத்தானே வந்தாரு! இப்ப இப்படி உன்னை அம்போன்னு விட்டுட்டு போயிட்டா என்ன அர்த்தம்! என்னை என்னக்...."

கோபத்தால் மூச்சு வாங்க, முகம் சிவந்து பொருமினான் சாரங்கன்.

"என்னை அம்போன்னு விட்டுட்டதா யார் சொன்னா?"

"நான்தான் லெட்டர் போட்டேன் கல்யாணி"

என்றபடி செருப்பை உதறி விட்டு



புதிய
விஸ்ப்பர்
ட்ரை-வீவ்
உறையுடன்
கூடியது.

மற்றொரு
நாப்கின்

ட்ரை-வீவ் பிளாட்டிங் பேப்பர் சோதனை:

1. ஒரு மேஜைக் கரண்டி அளவு நீர் மையை விஸ்ப்பர் மீதும். ஒரு மேஜைக் கரண்டி அளவை வேறு ஏதாவது நாப்கின் மீதும் விடவும்.
2. இரண்டின் மீதும் பிளாட்டிங் பேப்பரை வைக்கவும்.
3. விஸ்ப்பர் மீது வைக்கப்பட்ட தாள் மிக சுத்தமாகவும் மிக உலர்ந்ததாகவும் தோன்றும்.

வேறு எந்த நாப்கினையும்விட மிக சுத்தமாகவும் மிக உலர்ந்ததாகவும் வைத்துக்கொள்கிறது

ஏனெனில், விஸ்ப்பரில் மட்டுமே 'ட்ரை-வீவ்' என்ற ஒப்பற்ற உறை உள்ளது. இந்த உறை, உங்களிடமிருந்து ஈரத்தை, நாப்கினின் உள்அடுக்கிற்குள் இழுத்துக் கொள்கிறது. ஆகவே அதன் மேற்புறம், எப்போதும் உலர்ந்ததாக இருக்கும், இப்போதுதான் நீங்கள் நாப்கினை மாற்றியது போலத்தோன்றும்.

விஸ்ப்பர், உங்கள் உள்ளாடைக்குள் கச்சிதமாகப் பொருந்திக் கொள்கிறது. நழுவாது. நகராது. காரணம். அதில், அதிக-விரிவான ஒட்டும்பட்டி உள்ளது. அது, நாப்கினை வசதியாக உரிய இடத்தில் வைத்துக் கொள்கிறது.

விஸ்ப்பர் பற்றி ஏதாவது விளக்கம் தேவையா?

எங்களிடம் ஒரு விசேஷ மிஸ் விஸ்ப்பர் ஸர்விஸ் உள்ளது. இது, விஸ்ப்பர் பற்றியோ பெண்ணின் சுகாதாரம் பற்றியோ உங்கள் கேள்விகள் மற்றும் சந்தேகங்களுக்கு விளக்கம் தரத் தயாராக உள்ளது. தொடர்பு கொள்ளவும் இம் முகவரிக்கு:



Ms. Whisper* Service, P.O. Box No. 6276, Bombay 400 011.

பாதுகாப்பின் மிக சுத்தமான மிக உலர்ந்ததான உணர்விற்கு - விஸ்ப்பர்.

CLARION/B/PG/53/203 TAM

உள்ளே நுழைந்தாள் பூரணி. உடனே எரிச்சலும், இகழ்ச்சியுமாக கல்யாணியைப் பார்த்தான் சாரங்கன். கல்யாணி, பூரணியிடமிருந்து ஹேண்ட்பாக்கை வாங்கி ஆணியில் மாட்டி விட்டு இயல்பாகத் திரும்பினாள்.

"எதையுமே புரிஞ்சுக்காம அவசரப்படறதுதான் உனக்கு வழக்கமாச்சே பூரணி"

பூரணி அதிர்ந்து போனாள். கல்யாணி சாரங்கனை ஏறிட்டாள்.

"இதோ பாத்திங்களா ஆஸ்பத்திரிக்கு ஆயிரம் ரூபா கட்டி இருக்கு. கையில ஆயிரம் இருக்கு. இந்த ஹார்லிக்ஸ், டானிக் இதெல்லாம் யார் வாங்கிக் குடுத்தது? எல்லாம் எங்கண்ணன்தான். நீங்க வந்ததிலேயிருந்து கவனிப்பீங்கன்னு பார்த்தேன். எங்கழுத்துல் இருக்கற ஒன்றரை பவுன் சங்கிலி குழந்தைக்குன்னு சீதனமா இப்பவே எங்கண்ணன் எடுத்துக் குடுத்துட்டாரு... உங்களுக்குத்தான் தெரியுமே... எனக்கிருக்கற தோஷம் எங்க குடும்பத்துக்கு ஆகாதுன்னு... அதனால வீட்டுல இருந்து பிரசவம் பார்த்துக்கிட்டா உங்களுக்கும் ஆகாதுன்னு அண்ணன் வருத்தப்பட்டுகிச்சு. நான்தான் அவரைச் சமாதானப்படுத்தி பூரணி வீட்டுல இருந்துக்கறேன்னு சொன்னேன். குழந்தை பொறக்கற வரைக்கும் நீங்க கூட அங்கே போகக் கூடாது. என்ன புரியுதா?"

கல்யாணி சட்டவட்டமாக முழங்கவும், புஸ்ஸென்று அடங்கி போன சாரங்கன், "என்னமோ பண்ணு" என்றான். கல்யாணி "போயி குளிச்சிட்டு வாங்க... டாக்டர்கிட்டே போகலாம்" என்றாள்.

சாரங்கன் நகர்ந்ததும் மெதுவாகக் கல்யாணியை சமீபித்து அவள் கரங்களைப் பற்றிக் கொண்டாள் பூரணி. கல்யாணி குபீரென்று உடைந்து போய் அவள் கைகளில் முகம் புதைத்து அழுதாள்.

"ஏம்மா கல்யாணி... எதுக்கும்மா இந்த பொய்யெல்லாம்... ரோல்ட் கோல்ட் செயினைக் காட்டி எத்தனை நாளைக்குத்தான் அவரை ஏமாத்துவே"

கல்யாணி குலுங்கிக் குலுங்கி அழுதாள்... "பூரணி நான் ஏமாத்தலே பூரணி. தங்கச் செயின்னு என்னால பொய் சொல்ல முடியும் போது "அது தொலைஞ்சு போச்சுன்னு" பின்னால சொல்றது ஒண்ணும் பெரிய கஷ்டமில்லே. ஆனா கூடப் பொறந்தவனே என்னை கை விட்டுட்டான்னு சொல்லி நானே என் பிறந்த இடத்தைக் கேவலப்படுத்திட்டா பின்னால என் தன்மானத்துக்கு ஒரு சோதனை வர்றப்ப நான் தலைநிமிர்ந்து நிக்க முடியாது.

எவ்வளவுதான் மேடு, பள்ளம் இருந்தாலும், எவ்வளவுதான் இடைச் சறுக்கல் வந்தாலும் ஒரு பொண்ணு பொறந்த வீட்டையும், புகுந்த வீட்டையும் அன்பான தன் அணுகுமுறையாலே இணைச்சு வைக்கணும். அதுதான் அவளுக்குப் பலமும் கூட. நாளைக்கே யாரும் எப்படியும் மாறலாம். இவ யாருடைய நாதியும் இல்லாதவதானேன்னு அலட்சியம் வந்துடக் கூடாது பாரு. அதுக்காகத்தான் இந்தப் பொய் வேஷம். இதுதான் எனக்குப் பாதுகாப்பும் கூட."

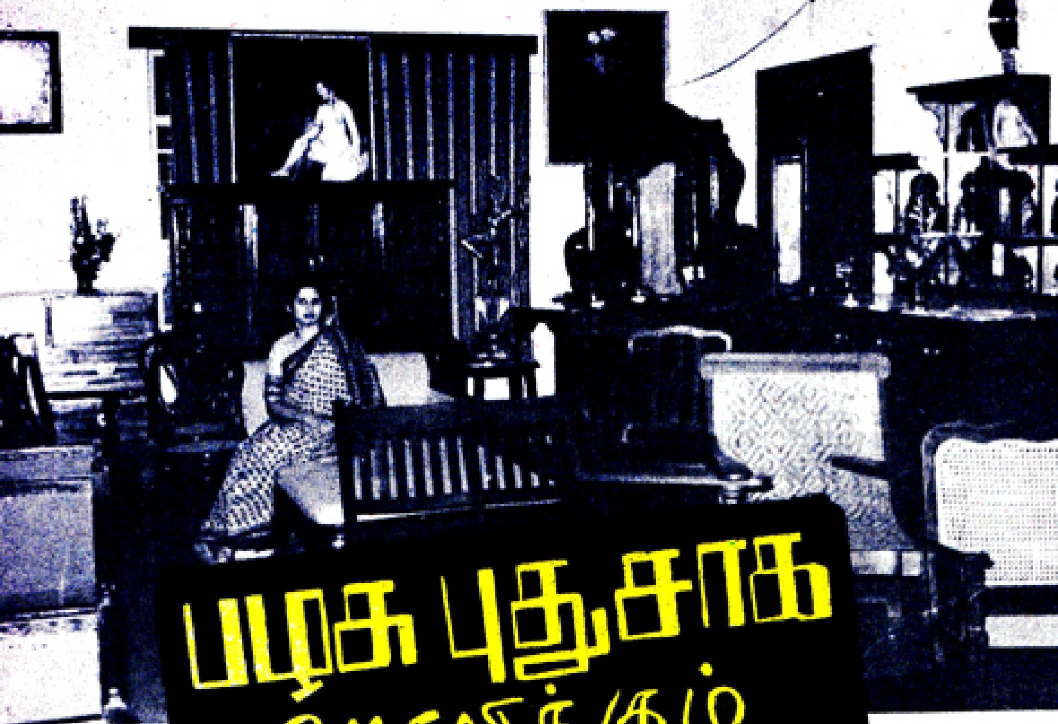
பூரணி பிரமித்து நின்றாள்.

மதீயம் வாங்கித்தா!



நாங்கள் வருடாந்திர விடுமுறைக்கு மதுரை, திருச்செந்தூர், சிதம்பரம் என்று தென்னாட்டுக் கோவில்களுக்குச் சென்றோம். என் அக்கா குடும்பத்துடன் கூட வந்திருந்தார். அவரது பேரன்கள் இரண்டு பேர். இரண்டும் இரட்டை வால்கள். மதுரையில் ஒரு பகல் பஸ் மாறிப் போகக் காத்திருந்தோம். இந்த வாண்டுகளை ஒரு இடத்தில் நிற்காமல் படுத்தி வைக்கவும் அருகில் இருந்த போலீஸ் காரர்களைக் காட்டி 'கலாட்டா செய்தால், பிடித்துப் போய் விடுவார்கள்' என்று பயம் காட்டினோம். அவர்களா பயப்படுவார்கள்? மெதுவாக அந்தப் போலீஸ்காரர்களிடமே போய்ச் சிரித்து நைச்சியம் பண்ணி பேசத் துவங்கி விட்டார்கள். குழந்தைகளை அந்தப் போலீஸ் காரர்களும் அருகில் கூப்பிட்டு பெயர், ஊர் எல்லாம் கேட்ட பின்பு, 'ஏம்ப்பா மதியம் சாப்பிட்டீர்களா' என்று கேட்டார்கள். இவர்கள் இருவரும் முழி முழி என்று முழித்துவிட்டு, 'இன்னும் இல்லை' என்றார்கள். அதற்கு அந்தப் போலீஸ் காரர்கள் 'இன்னுமா சாப்பிடலை...? போ... போ... போய்ச் சாப்பிட்டுவிட்டு வாங்க' என்று சொன்னார்கள். இவை இரண்டும் எங்களிடம் வந்து 'எங்களுக்கு உடனே மதியம் வாங்கித்தா' "அது தித்திக்குமா? எப்படி இருக்கும்" என்று மாற்றி மாற்றி உயிரை வாங்கி விட்டார்கள்! 'மதியம்' என்பது தின்பண்டம் அல்ல என்று புரிய வைப்பதற்குள் நாங்கள் மதியம் சாப்பிட்டது செரித்து விட்டது!

எஸ். ஜீஜாபாய்.



பழசு புதுசாக ஜொலிக்கும் விந்தை!

உபயோகமில்லை என நினைத்து ஓரங்கட்டி வைத்திருக்கும் தொட்டில்கள், உடைந்த கட்டில் கால்கள், பரணிலே தூசி படிந்து தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் பழைய மரத் தட்டுமுட்டுச் சாமான்கள் — இவைகள் எல்லாவற்றையும் கொண்டு தற்கால ரசனைக்கும் பயனுக்குமேற்ற ஃபர்னிச்சரைத் தயார் செய்யலாம் என்பது லக்ஷ்மி கண்ணனின் உறுதியான கருத்து. கவிழ்த்துப் போடப்பட்ட தொட்டில்களின் மேல் ஃபோம், அழகான துணி வைத்துத் தைத்தால் அது 'லோ—டைப் திவானாக உருமாறுகிறது. உடைந்த கட்டில்களின் கடைசல் கால்கள், அந்தக் கால முற்றங்களிலிருந்து எடுத்த மரத் தூண்கள் இரண்டாகப் பிளந்து சுவற்றில் பதிக்கப்பட்டால் நிலைவாசல் தனி அழகைப் பெறுகிறது. தூண்களின் வேலைப்பாடமைந்த அடிப் பகுதிகள் நாலைந்தை ஒன்று சேர்த்து மேலே கண்ணாடிச் சட்டம் போட்டு விட்டால் நவீன 'காஃபி டேபிள்' ரெடி.

முதலில் சகோதரர் சுரேஷுடன் சேர்ந்து பழைய மரச் சாமான்களை 'ரிப்பேர்' செய்யும் பணியில் ஈடுபட்டிருந்த லக்ஷ்மிக்கு இப்போது அருங் கலையழகு மிக்க அக்கால மரச் சாமான்களுக்குப் புது மெருகும், மதிப்பும் அளிப்பதில் அளவில்லா ஆர்வமே உண்டாகியிருக்கிறது. ரோஸ்வுட், தேக்கு, பலா, நாட்டு மரம் ஆகிய பல்வேறு மர வகைகளை அவற்றில் இருக்கும் 'கிரைன்ஸ்' என்று கூறப்படும் அமைப்புக்களை வைத்தோ, உரசி, முகர்ந்து பார்த்தோ பிரித்தறியக் கூடிய அனுபவமும் மெல்லக் கிட்டி வருகிறது. பழைய, பெரிய வீடுகளை விற்று விட்டு ஃபிளாட்டுகளில் குடியேறுபவர்கள், இடமாற்றம் காரணமாக ஊரை விட்டுச் செல்பவர்கள் ஆகியோர் தம்மிடமிருக்கும் பழைய மர நாற்காலிகள், சோஃபாக்கள், ஆகியவற்றை விற்று விட நினைத்தால் அவற்றை அம் மாதிரியான அருங்கலைப் பொருட்களை வாங்க விரும்புபவர்களிடம் விற்றுத் தருவதால் வியாபாரமும் கிடைக்கிறது.

அக் காலத்தில் செய்யப்பட்ட எந்த ஒரு மரப் பொருளிலும் ஒரு கலையழகு இருந்

தது. செட்டி நாட்டு 'டைல்'கள் பதிக்கப்பட்ட மணைப் பலகைகள், கிளிகளும், பூக்களும் அழகு செய்யும் தஞ்சாவூர்க் கதவுகள், நுணுக்கமான வேலைப்பாடுகள் கொண்ட புறாக் கூண்டு போலச் சிறு சிறு அறைகள் கொண்ட எழுதும் மேஜைகள், ஆந்திரக் கதவுகள், இவற்றுக்கெல்லாம் இப்போது தனி மதிப்பு வந்திருக்கிறது. பிரம்மாண்டமான 'செஸ்ட் ஆஃப் டிராயர்ஸ்' இடத்தை அடைக்குமே என்று நொந்து கொள்ளாமல், டிராயிங் ரூம், டைனிங் ரூமுக்கு இடையே 'ரூம் டிவைடர்'ராகப் பயன்படுத்திக் கொண்டு ஒரு புறம் டீ.வி., புத்தகங்கள் வைக்கவும், மறுபுறம் பீங்கான், கண்ணாடிப் பாத்திரங்கள் வைக்கவும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாமே என்கிறார் லக்ஷ்மி.

''எந்தவிதமான நுணுக்க வேலைப்பாடாக இருந்தாலும் அதைச் செம்மைப்படுத்தி. பழைய அழகு திரும்ப வரச் செய்வதற்கான எல்லாவிதமான வசதிகளும் இந்தக் காலத்தில் இருக்கிறது. ஃபெவிகால் போன்ற நவீன ஒட்டும் பசைகள் நிஜமான வரப்பிரசாதம். 'கார்பென்டர்'களையும் கலைஞர்களாகப் பாவித்து அவர்கள் செய்யும் சிறு வேலையையும் கவனமாகக் கண்காணித்து வேலை முடிந்த பின் மனமாரப் பாராட்டினாலே போதும். வேலைகள் தடையின்றி முடிந்து விடும். ஆனால் ஒரு கஷ்டம் — பயனில்லை என்று கைவிடப்பட்ட ஒரு பொருள் பழைய அழகோடு ஜொலிக்கும் போது ஓர் அதீதமான திருப்தியுணர்வு மட்டுமல்ல அதை விற்காமல் நாமே வைத்துக் கொண்டாலென்ன என்ற எண்ணம் கூட சில சமயம் தோன்றி விடும்'' என்கிறார் லக்ஷ்மி சிரித்துக் கொண்டே.

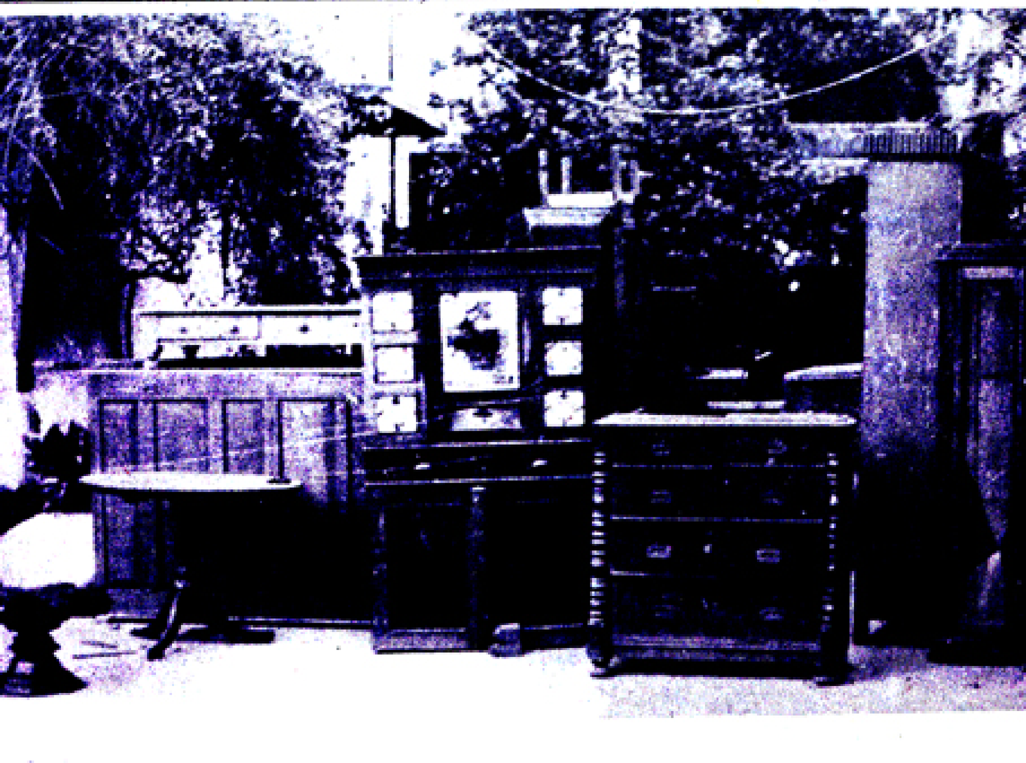
சிறிய ஃபிளாட்டாக இருந்தாலும் கலையழகுடன் அதை அலங்கரிக்க வேண்டும் என்ற உந்துதல் இன்றைய மத்தியதர வகுப்பினருக்கும் வந்திருக்கிறது. குறிப்பாக வெளிநாடுகளில் சென்று தங்குபவர்கள் நம் தாய்நாட்டின் கலைச் செல்வங்களைப் பிரதிபலிக்கும் வகையில் தம் இல்லங்களையும் வைத்துக் கொள்ள விரும்புகிறார்கள்.

''ஆனால் 'விற்பனை' என்று வைக்கும் போது, வாங்க வேண்டும் என்ற நோக்கமேயில்லாமல் பொழுது போக்குவதற்காக வந்து நூறாயிரம் கேள்விகள் கேட்டுத் துளைப்பவர்களும் உண்டு. 'காட்ரெஜ்' பீரோவும், பழைய டீ.வி.யும் இங்கே கிடைக்குமா என்று தேடி வருபவர்களும் உண்டு. இவர்களையெல்லாம் சமாளித்து அனுப்புவதும் வியாபாரத்தின் ஒரு பக்கம்தானே'' என்பது லக்ஷ்மியின் கருத்து.

பழமைக்குக் கிடைத்து வரும் இப் புது மதிப்பு நம் பாரம்பரிய கலைஞருக்கும், கலைஞர்களுக்கும் நல்வாழ்வும் அளிக்குமேயானால் அது வரவேற்கத்தக்கதொரு மாற்றமே.

— நிர்மலா சக்கரவர்த்தி.

படங்கள்:
— யோகா.





எனக்கு தேவை
தொல்லை தராத
கைப்பிடிகள் கொண்ட
பிரஷர் குக்கர்



உணவை வெளியில்
தள்ளாததும், தெளிவாக
விசில் செய்வதுமான
பிரஷர் குக்கரே
இல்லையா?

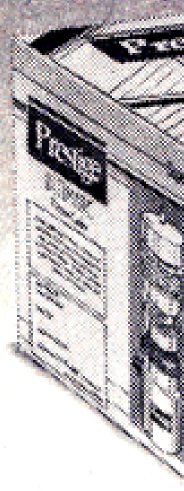


நீண்ட நாள்
உபயோகத்திற்குப்
பின்னும் உருமாறாத
கனமான அடிப்பாகம்

இதோ பிரெஸ்டீஜ்

அல்டிமேட்

கொஞ்சம் கூட தொல்லை தராத பிரஷர்குக்கர் ஒவ்வொரு தினமும் உபயோகிப்பவர்களால் உருவாக்கப்பட்டது, பிரச்னைகள் இல்லாதது



நீங்கள் கேட்டவர்கள் அல்லவா? உடனே உங்களுக்கு சௌகரியமான அனைத்து அம்சங்களும் உள்ள, தொல்லையே தராத பிரஷர் குக்கரை உருவாக்குவதில் நாங்கள் தீவிரமாக மூனைந்தோம்.

கைப்பிடிகளால் கஷ்டம் ஏற்படாதிருக்கும் வண்ணம் அவற்றைத் திருத்தி அமைத்தோம். அவற்றைப் பாதுகாக்க ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் ஹீட்ஷீல்ட் கார்டு பொருத்தினோம். இவற்றின் இணைப்புகள் தொழிற்சாலையில் துல்லியமாகப் பொருத்தப்பட்டன.

தெளிவான விசில் சப்தத்தினை வெளியிடும் ஒரு புதிய வெயிட் வால்வினை நாங்கள். உருவாக்கினோம். இதன் பிரத்தியேக கிளாஸ் கலந்த நைலான் கௌல் உங்கள் விரல்களைப் பாதுகாக்கிறது.

பிரெஸ்டீஜின் மற்ற அனைத்து சிறப்பம்சங்களும் இதிலும் உள்ளன — அதிக பாதுகாப்பளிக்கும் ஜி.ஆர்.எஸ். டபிள் லாக்கிங் சிஸ்டம். எப்போதும் போலவே அதிக கனம் வாய்ந்த அடிப்பாகத்தையும் நாங்கள் அளிக்கிறோம்: எனவே மற்ற குக்கர்களைப் போல உபயோகத்திற்குப் பின் உங்கள் குக்கர் எவ்வகையிலும் உருமாறாது.

இவற்றின் விளைவு

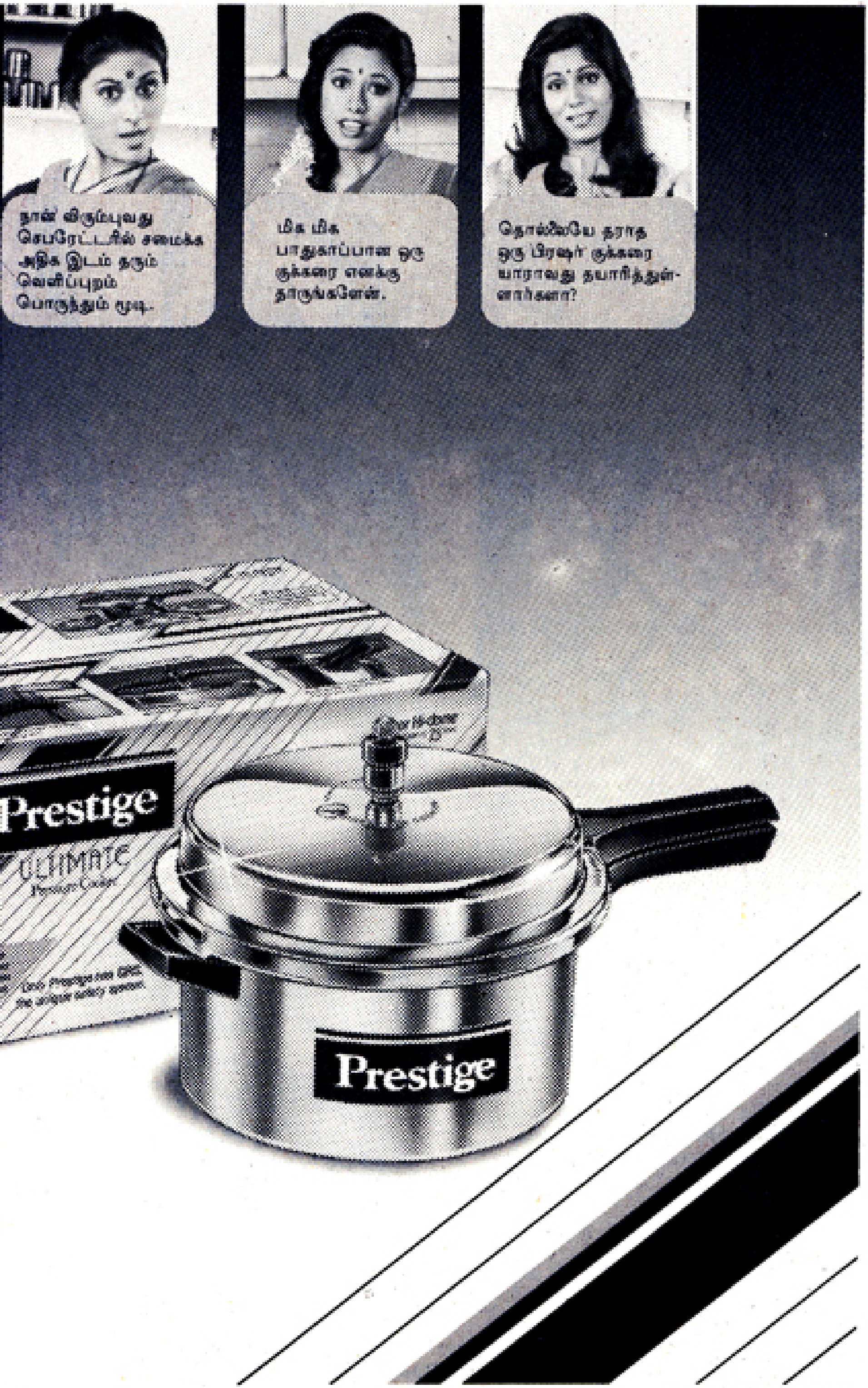
ஒவ்வொரு நுண்ணிய அம்சத்திலும் மேன்மை வாய்ந்த குக்கர் ஒன்று — அதற்கு நாங்கள் இட்டுள்ள பொருத்தமான பெயர்:

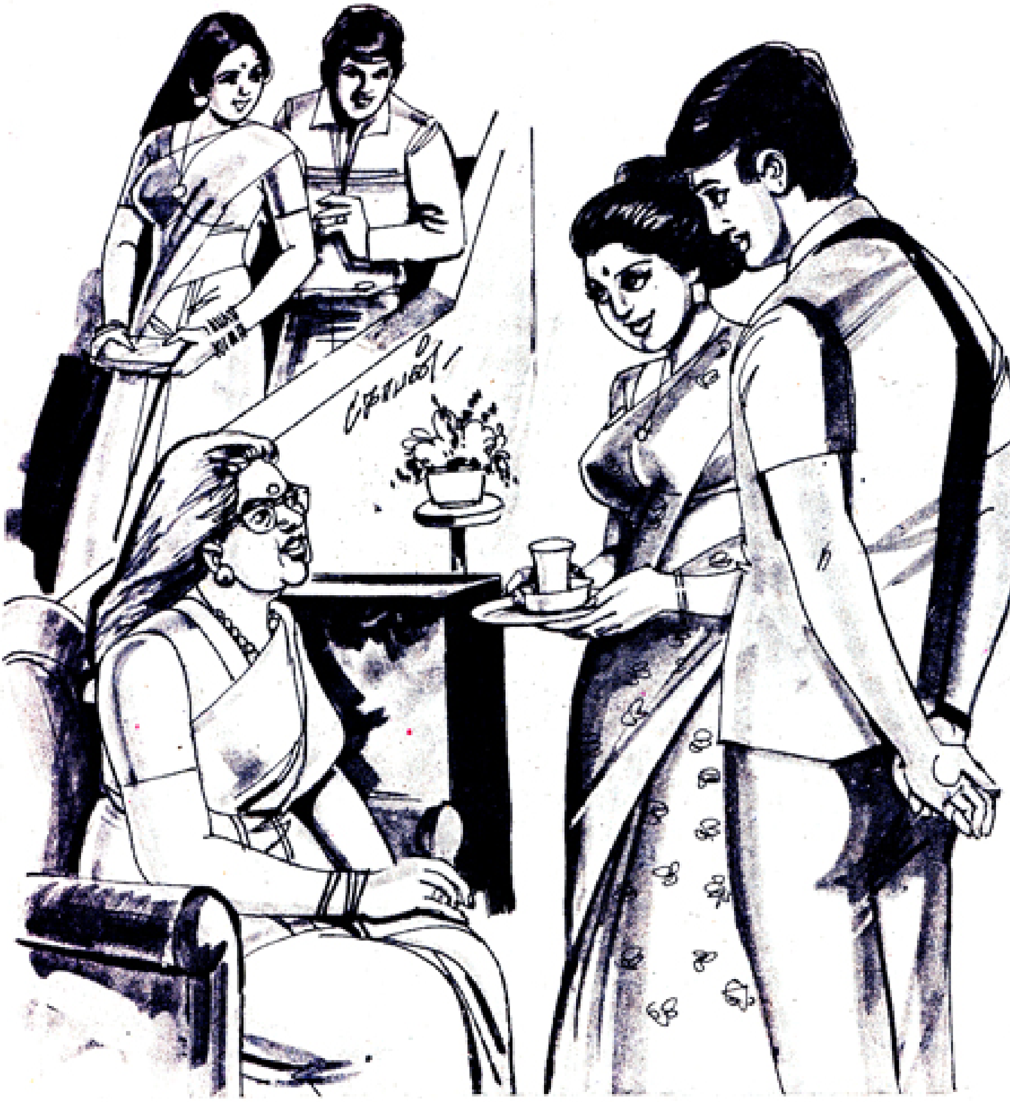
பிரெஸ்டீஜ்

அல்டிமேட்

நீங்கள் ஒரு பிரஷர் குக்கரில் என்னவெல்லாம் இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்களோ, அவ்வளவும், அதற்கு மேலும்!

TTK தயாரிப்பு


நான் விரும்புவது
செபரேட்டரில் சமைக்க
அதிக இடம் தரும்
வெளிப்புறம்
பொருந்தும் மூடி.
மிக மிக
பாதுகாப்பான ஒரு
குக்கரை எனக்கு
தாருங்களேன்.
தொல்லையே தராத
ஒரு பிரஷர் குக்கரை
யாராவது தயாரித்துள்-
ளார்களா?
Prestige
Prestige



ரிடையர்மென்டே கிடையாதா!

பார்வதத்திற்கு ரொம்ப நாளாக ஒரு சந்தேகம். "இந்த ஆண்களுக்கு வேலையில் ரிடையர்மென்ட் இருப்பது போல பெண்களுக்குக் கிடையாதா? சாகும் வரை வேலை செய்யத்தான் வேண்டுமா?" அடிக்கடி குடும்பத்தினரிடமும் பலரிடமும் குறைபட்டுக் கொள்வது அவள் வழக்கம்.

அன்று, அடுத்த தெருவில் வசிக்கும் அம்புஜம் மாமி வழக்கமாக "இத்த நாழி பேசலாம்னு வந்தேண்டி பார்வதம்" னு சொல்லிக் கொண்டே காப்பி டிபனை முடித்துக் கொண்டு போகும் வழக்கமுள்ளவள் மிகுந்த முகவாட்டத்துடன் நுழைந்தாள்.

"என்ன அம்புஜம்? இரண்டு மூணு நாளா ஆளையே காணுமே! உடம்பு, கிடம்பு சரியில்லையா என்ன?"

"அதெல்லாம் ஒண்ணுமில்லடி! எங்க வீட்டுக்காரர் ரிடையர் ஆயிட்டார். ஏற்கெனவே அவர் துர்வாசர்னுதான் உனக்குத் தெரியுமே. காலம்பற போயிட்டு சாயரட்சை வந்தாலே தாக்குப் பிடிக்க முடியாது. இப்ப முன் ரூமிலேயே உக்காந்துண்டு யாரு வரா? யாருபோறான்னுபார்த்துண்டுசெக்போஸ்ட் மாதிரி ஆயிடுத்து. கண்ணு வலிக்க பேப்பர்ல ஒரு எழுத்து விடாம படிச்சுண்டு அவருக்கு டயமே இல்ல. எனக்குத்தான் வேலை ஜாஸ்தி. வேளா வேளைக்கு சூடா பண்ணிப் போட்டுண்டு போறுண்டும்மா. நீ சொல்றாப்பல பொம்மனாட்டி ஜன்மம் ஒரு ஜன்மமா?"

"இப்ப எப்படி வந்தே? தூங்கிண்டிருந்தாரா?"

"ஆபீஸ் சிநேகிதர் ஒருத்தர் தாம்பரத்துல விடு கட்டிண்டிருக்கார். போய்ப் பார்த்துட்டு வரேன்னார். வர்றதுக்கு சாயந்திரம் ஆயிடும். அதான் உன்னைப் பாக்கலாமேன்னு வந்தேன்."

"நீ சொல்றச்சயே எனக்கு வயத்தக் கலக்கறதுடி அம்புஜம்! இவரும் இன்னும் ஒரு மாசத்துல ரிடையர் ஆகப் போறார். உனக்காவது இரண்டும் பொண்ணு. கல்யாணம் பண்ணிக் குடுத்துட்டே. எனக்கு சம்சாரம் பெரிசு. உங்காத்துக்காரர் மாதிரி இவர் கோபக்காரர் இல்லன்னாலும் எப்படி சமாளிக்கப் போறேனோ. புளியக் கரைக்கறதுடி."

"பேசிண்டே நாழியாயிடுத்து. அவர் வரச்சே காப்பி போட்டுக் குடுக்க நான் இல்லாட்டா கத்துவார். ஒழியறச்சே வா. குங்குமம் குடு. கௌம்பறேன்."

அலுத்து, சலித்துக் கொண்டு போகும் அம்புஜத்தை வழியனுப்பியதும் ஏதோ ஒரு பயம் வந்து சூழ்ந்து கொண்டது போல இருந்தது பர்வதத்திற்கு.

பர்வதத்திற்கு இரண்டு பிள்ளை. ஒரே பெண். கணவர், இரண்டு குழந்தைகளுடன் பெண் ரஞ்சனி அமெரிக்கா வாசம். மூத்தவன் சங்கர் பம்பாயில் மனைவி ராதா

இரண்டு குழந்தைகளுடன் இருந்தாலும் தங்கை சென்னைக்கு வரும் போது ஒரு மாதம் லீவு போட்டு வந்து தங்கையுடன் ஜாலியாக இருந்து விட்டுச் செல்வான். சின்னவன் ஸ்ரீதர் வங்கியில் வேலை. போன வருடம்தான் மணமாகியது. அவன் மனைவி மாலாவும் வங்கியில் வேலையாக இருக்கிறாள். இந்தப் பிள்ளையாவது தன்னுடன் இருக்கிறானே என்று மாமிக்கு ரொம்ப சந்தோஷம்.

எல்லோருக்கும் விதவிதமாக சமைத்துப் போட்டும், லீவுக்கு வந்த பெண், பிள்ளைகள் எல்லோரையும் வெளியில் போக, ஷாப்பிங் செய்ய அனுப்பி விட்டு கணவர் மூர்த்தியுடன் பேரன், பேத்திகளுடன் விளையாடுவதில் மாமிக்குத் தனி இன்பம். வரவாளும், போறவாளுமாக பெரிய சம்சாரம். மாமி தனியே சமாளிப்பதில் அவளுக்கு நிகர் அவளேதான். அந்த அலுப்பிலேதான் சில சமயம் கணவருடன் தனிமையில் இருக்கையில் புலம்புவாள்.

"என்ன பர்வதம்? பாலைக் கையிலே வச்சுண்டு யோசனை பண்ற?" மூர்த்தி கேட்டவுடன் எப்படா யார் கேட்பார்கள் என்று காத்திருந்தது போல பர்வதம் ஆரம்பித்து விட்டாள்.

"ஒண்ணுமில்லே, அம்புஜம்னு என் சிநேகிதி வருவாளே, அவ வீட்டுக்காரர் ரிடையர் ஆயிட்டாராம். அடிக்கடி வெளில வாசல்ல போக முடியாத கட்டுப்பாடு இந்த வயசுலயும் அவளுக்கு. அவ பக்கத்துல இல்லாட்டா கூப்ட குரலுக்கு ஏன்னு கேக்காட்டா கோபம் வந்துடும் அவருக்கு."

"பின்ன எல்லாரும் என்னை மாதிரி பொண்டாட்டி கூப்ட குரலுக்கு வருவான்னு நினைச்சியா?" கண் சிமிட்டிக் கேட்டார் மூர்த்தி. அதை ரசிக்கும் மனநிலையில் இல்லை பர்வதம்.

"கேளுங்க. இந்த வயசுல வேலையும் ஜாஸ்தி. கட்டுப்பாடும் ஜாஸ்தின்னா எப்படி? அதான் மத்தியானம் வந்து ஒரு குரல் அழுதுட்டுப் போறா. வயசாக வயசாக குடும்பப் பொறுப்பும் வேலையும் ஜாஸ்தியாறதே தவிர எங்கே குறையறது இந்த பொம்மனாட்டிகளுக்கு மாத்திரம் ஏன் ரிடையர்மென்ட்டே இல்ல?"

"ஆரம்பிச்சுட்டியா? வேதாளம் முருங்கை மரம் ஏறின மாதிரி, பாலைக் குடுத்துட்டு பேசேண்டி. ஆறிடப் போறது."

"இந்தாங்க! அடுக்களையை ஒழிச்சுட்டு வர்றேன். உங்ககிட்டே சொன்னா மாத்திரம் என்ன பெரிசா மாறிடப் போறது." தம்ளரைக் கையில் வாங்கிக் கொண்டு சமையலறைக்குள் செல்லும் பர்வதத்தைப் பார்த்து ஏதோ தீர்மானத்துக்கு வந்தாற் போலத் தலையை தனக்குத் தானே ஆட்டிக் கொண்டார் மூர்த்தி.

அடுத்த வாரம் அமெரிக்காவிலிருந்து வந்த தங்கை ரஞ்சனியுடன் விடுமுறையைக் கழிக்க சங்கர் குடும்பத்துடன் வந்தாகி விட்டது. தனக்கு சென்னைக்கே மாற்றலாகி விட்டதை அவன் சொன்ன போது மிக மிக சந்தோஷப்பட்டனர் பர்வதமும், மூர்த்தியும். "என் வயத்துல பாலை வார்த்த கற்பகாம்பாளுக்கு அபிஷேகத்துக்கு ஏற்பாடு பண்ணிட்டு வரேன்" சின்னப் பெண் போல குடுகுடுவென்று ஓடினாள் பர்வதம்.

அவள் கோயிலுக்குப் போனதும் மூர்த்தி குடும்பத்தினர் அனைவரையும் அழைத்துப் பேசினார். "அம்மாவுக்கும் வயதாகி விட்டது. நானும் ரிடையர் ஆகப் போகிறேன். சங்கர் குடும்பத்துடன் வந்து தங்குவது சந்தோஷம்தான் என்றாலும் குடும்பத்தில் உள்ளவர்களது எண்ணிக்கை அதிக

முத்துலட்சுமி

மானால் மேலும் சுமைதானே அவளுக்கு. பெண்களுக்கு ரிடையர்மென்ட்டே கிடையா தான்னு கேக்கற அவளுக்கு நாம ஓய்வு கொடுக்க வேண்டியது அவசியம். அதற்குத் தகுந்தாற் போல நீங்கள்ளாம் புரிஞ்சுண்டு நடந்துப்பீங்கன்னு நினைக்கிறேன்'' மனைவிக்கு ஓய்வு தேவையென்பதை மிக நாசூக்காக எடுத்துரைத்தார் மூர்த்தி.

''மாமா! சமையல் பொறுப்பை காலைல நானும், இரவு மாலாவும் ஏத்துக்கறோம். ஏன்னா வேலைக்குப் போகாத நான் காலையில் வேலை செய்யலாம். மாலா எனக்கு இரவு உதவலாம். நீங்களோ, அண்ணன் தம்பி இருவருள் யாராவதோ காய்கறி, பால், கடைகண்ணிக்கு பொறுப்பெடுத்துக் கொள்ளட்டும். அம்மாவுக்குச் சின்ன வேலை கூட வைக்காம நாங்கள் இருப்போம் மாமா! நீங்களும், அம்மாவும் குழந்தைகளோடு விளையாடிண்டு, சந்தோஷமா காலத்தைக் கழிக்கலாம். பாருங்களேன்'' மூத்த மருமகள் ராதா முடிப்பதற்குள், மாலா,

''இதெல்லாம் அம்மாவுக்குச் சொல்லவே வேண்டாம். நான் வேலைக்குப் போறதால தான் இத்தனை நாள் அம்மாவுக்கு உதவ முடியாம இருந்தது. மன்னியும் நானும் நாளையிலிருந்து எப்படி சமாளிக்கிறோம் பாருங்கள்'' என்று முடித்ததும்,

ஸ்ரீதர், ''டாக்டர் வீட்டுக்கு வயிற்று வலின்னு அனுப்பாம இருந்தாலே போறும்'' என்றான்.

''போறும்டா, சிறிசுகள் பாரு. எப்படி நம்மள அசத்தப் போறா?'' மருமகள்களுக்குப் பரிந்து கொண்டு பேசினார் மூர்த்தி.

முதலில் நாலைந்து நாட்கள் ராதா சமையல் செய்த போது பார்வதம் மாமிக்கு சந்தோஷமாக இருந்தது. மூத்த மருமகள் பொறுப்பாக அன்பாக இருக்கிறாளே என்று கணவரிடமும் சிலாகித்துக் கொண்டாள். சின்ன மாட்டுப் பெண் மாலாவும் கூடக் கூட இரவு, மாலை வேளைகளில் ராதாவுக்கு உதவியது பெருமிதமாகவும் இருந்தது. தேவலையே! ஒரோரு வீட்டைப் பாக்கறச்சே நம்ம கண்ணே பட்டுடும் போலிருக்கேன்னு மனத்திற்குள் மகிழ்ந்தாள்.

பதினைந்து இருபது நாட்கள் ஆனதும் அவளுக்கு இருப்பு கொள்ளவில்லை. ''ராதா, மாலா போதும் நீங்க சமைச்சது. நானே பாத்துக்கறேன் வெளில வாங்க'' என்றாள்.

''வேண்டாம்மா! உங்க பிள்ளை என்னைத்தான் சமைக்கணும்னு சொல்லியிருக்கார்.'' காய்கறி நறுக்கக் கூட விடாமல் சமையல் அறையையே நெருங்க விடாமல் அடித்தனர் மருமகள்கள் இருவரும்.

தன்னை யாரும் எதற்கும் கேட்கவில்லையே! மதிக்கவில்லையே! என்ற ஏக்கம் மனத்தில் தோன்ற அவள் கலகலப்பே போய் விட்டது.

அன்று இரவு கணவர் மூர்த்தியிடம், ''இந்த வீட்டில யார் என் பேச்சைக் கேக்கறா? அவரவர் இஷ்டத்துக்கு நடக்கறது. ராதா தம்பி வந்தானே நேத்திக்கு என்னை ஒரு வார்த்தைக் கேட்டானா? சக்கரைப் போளியும், மெது பக்கோடாவும் உனக்குப் பிடிக்குமேடான்னு பண்ணிப் போட்டுண்டிருக்கா. பெரியவா, பெருந்தலைன்னு ஒண்ணு இல்ல இதுகளுக்கு. என்னால பொறுக்க முடியலே. நான் கொஞ்ச நாளைக்கு ரஞ்சனி வீட்டுக்குப் போய் சமைச்சு போட்டு காலத்தைத் தள்ளிட்டு வரேன்'' என்றதும்,

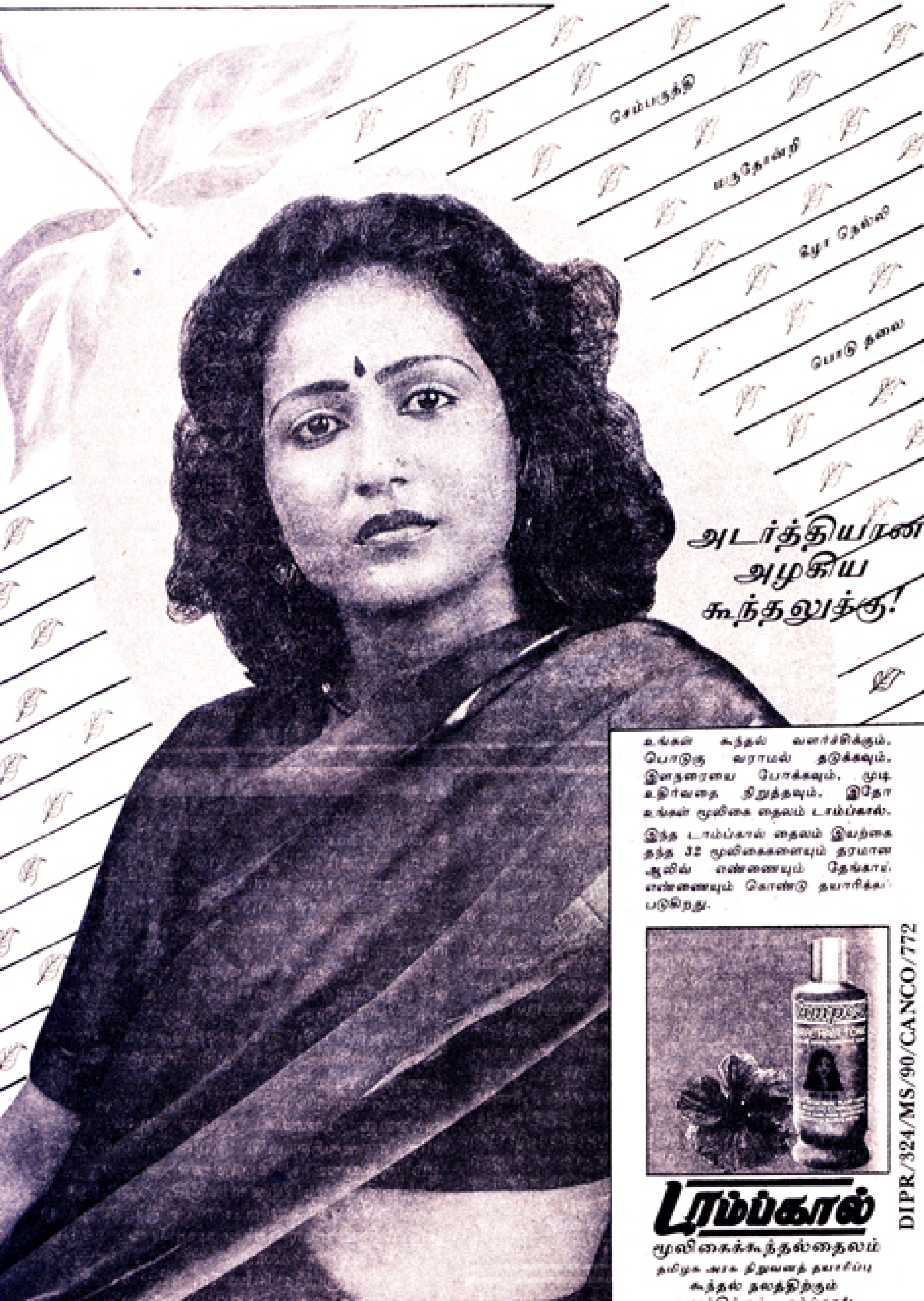
மூர்த்திக்கு ஒன்றுமே புரியவில்லை. குழம்பினார்.

''பார்வதம்! எங்களுக்கு வேலையிலிருந்து ரிடையர்மென்ட் ஆனா நாங்க தாழ்வு மனப்பான்மையா நெனைச்சுக்காம, நல்லா அதிகாரம் பண்ணி பழையபடியே சாப்பிட்டு, தூங்கி, வாழ்ந்து காலங்கழிக்கிறோம். பெண்களான உங்களுக்கு ஏன் ரிடையர்மென்ட்டே இல்லேன்னு இப்ப எனக்குப் புரிஞ்சுடுத்துடி. நீங்க குடும்பத் தலைமையிலேருந்து, அதிகாரத்திலேயிருந்து வெளில வர விரும்பறதில்லே. அப்படி வெளியிலே வரும்படியான சூழ்நிலை வந்தா உங்களை யாரும் மதிக்கலேன்னு தவறான தாழ்வு மனப்பான்மையை வளர்த்துண்டு கஷ்டப்படறீங்க. அதனால, புலம்பிண்டாவது, மத்தவாளக் குத்தம் சொல்லிண்டாவது நீங்க உங்க உரிமையை விடாம இருக்கறதாலதான் யாராலும் உங்களுக்கு ரிடையர்மென்ட் கொடுக்க முடியல'' என்று சிரித்தார்.

''போதும், போதும் உங்க லெக்சர். நாளையிலேருந்து நானே சமைக்கிறேன். எனக்கென்ன அப்படியா தள்ளாமை வந்துடுத்து'' என்று புடைவையை இழுத்துச் செருகிக் கொண்டு நிமிர்ந்தாள் பார்வதம்.

குளிர் காலங்களில், சைக்கிள், ஸ்கூட்டரில் செல்லும் போது, மார்பில் காற்று பலமாகத் தாக்கும். ஆகையால் ஒரு நியூஸ் பேப்பரை நான்காக மடித்து, பனியனுக்குள் வைத்து, பனியனை 'இன்' செய்து சட்டை போட்டுக் கொண்டால், மார்புக்குப் பலமான பாதுகாப்பு. ஸ்வெட்டரை எடுத்துக் கொண்டு அலைய வேண்டாம். (வெயில் ஏறியவுடன் ஸ்வெட்டரை எங்கு வைப்பது போன்ற பிரச்னை இல்லை. ஸ்வெட்டர் வாங்க முடியாதவர்கள், ஸ்வெட்டர் அணிந்து கொள்ள வெட்கப் படுபவர்களுக்கு இது உதவும்.)

— பார்வதி.



செம்பருத்தி
மருதோன்றி
அடர்த்தியான
அழகிய
கூந்தலுக்கு!
உங்கள் கூந்தல் வளர்ச்சிக்கும், பொடுகு வராமல் தடுக்கவும், இளநரையை போக்கவும், முடி உதிர்வதை திருத்தவும், இதோ உங்கள் மூலிகை தைலம் டாம்ப்காள்.
இந்த டாம்ப்கால் தைலம் இயற்கை தந்த 32 மூலிகைகளையும் தரமான ஆலிவ் எண்ணையும் தேங்காய் எண்ணையும் கொண்டு தயாரிக்கப் படுகிறது.
டாம்ப்கால்
மூலிகைக்கூந்தல்தைலம்
தமிழக அரசு நிறுவனத் தயாரிப்பு
கூந்தல் நலத்திற்கும்
வளத்திற்கும் டாம்ப்கால்.
DIPR/324/MS/90/CANCO/772

ஸ்ரீபெட் 'CLEOPATRA'



**சகல பொருட்களையும்
பத்திரப் படுத்தும்
சமையலறை ஜாடிகள்.**

இனிமேல் இல்லத்தரசிகளுக்குக் கவலையில்லை. கையில் பிடித்து உபயோகிக்க எளிதான 'கிளியோபாட்ரா' ஜாடிகள் இல்லத்தரசிக்கு மனநிறைவையும், சமையற்கட்டுக்கு அழகையும் தருகின்றன. சர்க்கரை, உப்பு, முந்திரிப்பருப்பு, தனியா, காய்ந்த மிளகாய், பூண்டு மற்றும் மிளகாய், மஞ்சள் மசாலா பொடிகளைப் பத்திரப்படுத்த மிகவும் ஏற்றவை. காபிப்பொடி, மத்தூள் ஆகியவற்றையும் வைத்துக் கொள்ள வசதியானவை. ரீபில் பாக்கெட்டுகளில் கிடைக்கும் ½ கிலோ எடையுள்ள எண்ணெய், வனஸ்பதி, மால்ட் பான வகைகள் போன்ற எதை வேண்டுமானாலும் போட்டுவைத்துக் கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீபெட் பாட்டில்களும் ஜாடிகளும் கண்ணாடிபோல உள்ளேயிருப்பதை பளிச்சென்று காண்பிப்பவை.
உடையாதவை. உணவுப் பொருட்களைப் பத்திரப்படுத்துவதற்கு ஏற்ற தகுதியும் தரமும் வாய்ந்தவை. நெடியற்றவை. கனமில்லாதவை. உபயோகிக்க வசதியானவை.

60 டிகிரி சென்டிகிரேட் வரை உஷ்ணத்தைத் தாங்கக் கூடியவை.

பெட் இண்டஸ்டிரியல் கன்ஸ்யூமர்
பாக்கேஜ் பிரைவேட் லிமிடெட்,
3வது மாடி, மூகாம்பிகா காம்பிளெக்ஸ்,
4, லேடி தேசிகாச்சாரி சாலை,
மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004.
போன்: 73768/74960

ADWAVE/PET/3824 TAM A

பெற்றால் மட்டும் தாயாகி விடுவதில்லை

—டாக்டர் கமலி



இப்படி ஒரு தலைப்பா? எல்லோரும் குழந்தை வளர்ப்பதைப் பற்றி எழுதிக் கொண்டு தானே இருக்கிறார்கள் என முனகாதீர்கள். தாய்மார்களிடம் குழந்தைகள் மாட்டிக் கொண்டு படும் பாடு... (குழந்தைகளிடம் நாங்கள் படும் பாடு...!) பார்க்கவே கஷ்டமாக இருக்கிறது.

இக் கட்டுரையை எழுதும் டாக்டர் கமலி நடைமுறைக்கேற்ற உண்மைகளை, யோசனைகளை இங்கு கூறுகிறார்...

குழந்தை வளர்ப்பு என்று சொல்லும் பொழுதே எல்லோரும் அதன் உடல் நிலை வளர்ச்சி பற்றி மட்டுமே நினைக்கிறோம். ஜுரம் வரக்கூடாது, சளி பிடிக்கக் கூடாது. சொட்டு மருந்துகள் முறைப்படி கொடுக்க வேண்டும், உணவு முறை பழக்கங்களில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்று இப்போதைய தாய்மார்கள் தன் குழந்தைகளிடம் காட்டும் அக்கறையைப் பற்றி நான் மிகவும் பெருமைப்படுகிறேன்.

ஆனால் நம்மில் அநேக தாய்மார்கள் தன் குழந்தை தன்னம்பிக்கையுடன் வளர்கிறதா, மன மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கிறதா, அக் குழந்தைக்கு எதில் ஈடுபாடு அதிகம், நம்முடைய அதிகமான எதிர்பார்ப்புகளும், கட்டுப்பாடுகளும் அக் குழந்தையைப் பாதிக்கின்றதா என்று கவனிக்கத் தவறி விடுகின்றோமே! இரண்டு வயது குழந்தை ராகங்களைச் சொல்வது, நீச்சல் அடிப்பது போன்ற பிறவி ஞானிகளை இப்போது நாம் அதிகம் காண்கிறோம். ஒவ்வொரு குழந்தையும் அதற்குரிய தனித் தன்மையுடனேயே பிறக்கிறது. ஒவ்வொரு குழந்தையிலும் எத்தகைய ஆற்றல் ஒளிந்து கிடக்கிறது என்று நாம் அல்லவா தேடிக் கண்டு பிடித்து அந்த ஆற்றலைப் பெருக்கி விட வேண்டும்.

பிறந்த குழந்தைக்கு இந்த வெளியுலகம் புதிது. தனது தாயின் கருப்பையில் சுகமாக வளைய வந்த இந்த சிசு வெளியுலகின் தட்ப வெட்ப நிலைகள், சூழ்நிலைகள் இவற்றை முதலில் பழக்கிக் கொள்ள வேண்டியதாகிறது. அதனால்தான் அழும் குழந்தை தன் தாயின் குரலிலோ, அரவணைப்பிலோ அமைதி அடைகிறது.

நமக்குச் சிறிதுகால இடைவெளிக்குப் பிறகு ஒருவரைப் பார்த்தால் 'டக்'கென்று பெயர் மறந்து விடுகிறது. ஆனால் இந்தக் குழந்தை தன் தாயின் அரவணைப்பை உடனே உணர்ந்து விடுகிறது. குரல் கேட்டதும் அழுகை நின்று விடுகிறது. இப்பொழுது சொல்லுங்கள் நம்மைக் காட்டிலும் இந்த சிசு எவ்வளவு புத்திசாலி என்று!

வெளியுலகத்தை இக் குழந்தை பழகிக் கொள்ளத்தான், தாய் 'ஆராரோ' பாடுவதும் அந்தக் குரலின் அமைதியில் குழந்தை உறங்குவதும். பாடுகிறேன் என்ற பெயரில் அதிக இரைச்சலை ஏற்படுத்துவது குழந்

தையை எரிச்சல் படுத்தும். சில வயதானவர்கள் குழந்தையைத் தூங்கச் செய்கிறேன் என்ற பெயரில் மடியில் போட்டு காலை வேக வேகமாக ஆட்டி அதன் முதுகில் 'தொப்' 'தொப்' என்று அடித்து இம்சித்து விடுகிறார்கள். அக் குழந்தையின் தலை வேகம் வேகமாக ஆடுவதால் அது ஒருவித மயக்கத்தில் உறங்கி விடுகின்றது. "பார் நான் தூங்கச் செய்தால் ஐந்து நிமிடத்தில் தூங்கி விடுகிறது" என்று பெருமை வேறு பட்டுக் கொள்வார்கள். பழக்கம் இல்லாமல் சிறிது ஓடினாலோ ஊஞ்சல் ஆடினாலோ உங்களுக்கு எப்படி இருக்கும். பஸ்ஸில் பிரயாணம் செய்தால் எத்தனை பேர் வாந்தி எடுக்கிறீர்கள்.

இதையெல்லாம் சொல்லத் தெரியவில்லை என்பதால் நமக்கொரு நியாயம், அதற்கொரு நியாயமா? பிறந்த குழந்தைக்கும் நல்ல மன உணர்வுகள் உள்ளன என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். அதனிடம் அன்பாக அமைதியாக மெதுவான குரலில் பேசுங்கள். குழந்தையும் மென்மையாக வளரும் நல்ல பண்புகளுடன் வளரும்.

குழந்தைக்குப் பால் புகட்டும் தாய்மார்கள் மகிழ்ச்சிகரமான அமைதியான மன நிலையில் இருக்க வேண்டும். வீட்டில் இருப்பவர்களிடம் சண்டை பிடித்துக் கொண்டோ, அழுது கொண்டோ குழந்தைக்குப் பால் புகட்டக் கூடாது.

ஒரு வயது வரை குழந்தைக்கு வரும் நோய்களுக்கு நாமே காரணம் ஆகிறோம். நனைந்த நாப்கின்னை மாற்றாமல் இருப்பது, கரைத்து நெடுநேரம் வைத்த பாலை வீணாகிறதே என்று கொடுத்து விடுவது, குழந்தை தவழும் காலங்களில் தரையைச் சுத்தமில்லாமல் வைப்பது போன்றவை தான் சளி, ஜுரம், அஜீரணம் இவற்றிற்குக் காரணம். இதையெல்லாம் மறந்து விட்டு 'பிறந்ததிலிருந்து இதை டாக்டர் வீட்டிற்குக் கொண்டு செல்வதே எனக்கு வேலை' என்று அலுத்துக் கொள்ளலாமா?

மற்றும் சில வகை தாய்மார்கள் சிறு குழந்தையை அதிகக் கூட்டமான நெரிசலான இடத்தில் கொண்டு வந்தால் அது தனக்குப் பிடிக்காததை நன்கு அழுதுதானே காட்டும். புதிய சூழ்நிலை அக் குழந்தைக்குப் பயத்தை ஏற்படுத்தும். சினிமா தியேட்டர், பண்டிகைக் கால கோவில் கும்பல்களில் சில குழந்தைகள் பாவம், நிலைகொள்ளாமல் அவஸ்தைப்படும். இவர்களுக்குச் சினிமா சந்தோஷமானதாக இருக்கலாம். அழும் குழந்தையைப் பாவம், சினிமா தியேட்டரிலேயே அடிப்பார்கள். மற்றும் சிலர் பார்ட்டிகளுக்குக் கொண்டு வரும் குழந்தைகள் துணியை நனைத்து விடுகின்றன. பேச முடியாமல் தொந்தரவு செய்கின்றன என்று புலம்புவார்கள்.

தாய்மைக் காலமும், அதைப் பேணி வளர்க்கும் காலமும் ஒரு இனிமையான காலம் அல்லவா? நீங்கள் அடித்ததையும் மறந்து அது மறுபடியும் உங்கள் கால்களைக் கட்டிக் கொண்டு சிரிக்கும் பொழுது நம்மை விட அக் குழந்தைதான் பண்பாட்டில் மேம்பட்டுள்ளது இல்லையா!

எனக்குத் தெரிந்த ஒரு அம்மணி மிகப்



பெருமையாகச் சொன்னார். "எனக்கு இரு சிறு குழந்தைகள். என் கணவர் அடிக்கடி விருந்தினர்களை அழைத்து வந்து விடுவார். இருப்பினும் குழந்தைகள் தொந்தரவு சிறிதும் இல்லாமல் நான் திறமையாக சமாளித்து வருகிறேன்" என்று.

நான் எப்படி என்று கேட்ட பொழுது அவர் சில தூக்கம் கொடுக்கும் மருந்துகளின் பெயர்களைச் சொல்லி விருந்தினர் வரும் சமயத்தில் இதைக் கொடுத்து விடுவேன். 2, 3 மணி நேரம் எந்தத் தொந்தரவும் இருக்காது என்றார்.

எனக்குத் தூக்கிவாரிப் போட்டது. முறையற்ற மருந்து கொடுத்தால் ஏற்படும் விபரீத விளைவுகளை அவருக்கு நான் விளக்கிக் கூறினேன்.

நீங்கள் நினைக்கும் போது தூங்கவும், முழிக்கவும் குழந்தை கீ கொடுக்கும் பொம்மை இல்லை. அதனால்தான் சொல்கிறேன் குழந்தையின் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். அது உங்களின் சிறிய உருவம்தான். அக் குழந்தையின் உணர்ச்சிகள் எல்லாம் ஒன்றுதான்.

அடுத்ததாக நான் உங்களிடம் பேச விரும்புவது குழந்தையின் உணவுப் பழக்கங்கள். பிறந்த உடனேயே உங்கள் குழந்தையைப் பயில்வானாக ஆக்க நினைக்காதீர்கள். உணவுப் பழக்கங்களை முறையாக கொண்டு வர அதிக நிதானம் தேவை. கொழு கொழுவென்ற குழந்தைதான் ஆரோக்கியமான குழந்தை என்று நினைக்காதீர்கள். நோயில்லாமல் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும் குழந்தையே ஆரோக்கியமான குழந்தை.

திரவ உணவிலிருந்து திட உணவிற்கு மாற்ற முயலும் போது சிறிது சிரமம்தான். நன்கு வேக வைத்த காரட், உ. கிழங்கு, சாதம், பருப்பு, பட்டாணி போன்றவற்றை நன்கு மசித்து சிறிது சிறிதாக பழக்குங்கள்.

ஒன்றரை வயது குழந்தை உணவைத் தட்டில் வைத்து பார்வைக்கு அழகாகக் கொடுங்கள். அது வாரி இறைத்து சுவைத்து பிறகு சாப்பிடக் கற்றுக் கொள்ளும். ஒரு வேளை சாப்பிடவில்லை என்றால் அதற்காக அதிகம் வருந்தாதீர்கள். அதனால் ஒன்றும் ஆகி விடாது. சாப்பிட்டால் சாக்லேட், ஸ்வீட் என்று ஆரம்பத்திலேயே லஞ்சம் கொடுக்காதீர்கள். முறையாக நாம் கொடுக்கும் உணவைக் குழந்தை சீக்கிரம் பழக்கிக் கொண்டு விடும்.

நர்ஸரி, பள்ளிக் குழந்தைகளை வைத்துக் கொண்டு தாய்மார்கள் உணவு கொடுக்க படும்பாடு அதிகம். அதிக அளவில் உணவு உட்கொண்டால் மதியம் வரை தாக்குப் பிடிக்கும் என்று எண்ணாதீர்கள். சத்தான உணவு, அளவான முறையில் கொடுக்கப் பட வேண்டும். வேலைக்குச் செல்லும் தாய்மார்கள், பிரெட், வெண்ணெய், ஜாம், பால், கார்ன்ப்ளேக் போன்றவைகளை கொடுத்துப் பழக்கலாம்.

மதியம் பருப்பு, காய்கறி மற்றும் சைவ, அசைவ பழக்கத்திற்கேற்ப உணவு கொடுக்கலாம். பச்சைக் காய்கறிகளை சாலெட் செய்து சிறு வயது முதலே உண்ணக் கொடுப்பது நல்லது.

சென்னையில் பிரபல பள்ளி ஒன்றில் பச்சைக் காய்கறிகளின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து வாரம் ஒருநாள் வகுப்பில் உள்ள ஒவ்வொரு குழந்தையையும் தக்காளி, காரட், வெள்ளரி, வெங்காயம், காலிஃப்ளவர் போன்ற தன்னால் முடிந்த ஒரு காய் கொண்டு வரச் செய்து மதியம் விஜிடேபிள் சாலெட் செய்து வகுப்பில் உள்ள அத்தனை குழந்தைகளையும் சாப்பிடச் செய்து டீச்சர் அதைக் கண்காணிக்கவும் செய்கின்றார். இதை மற்ற பள்ளிகளும் பின்பற்றலாமே!

பொதுவாகப் பள்ளி செல்லும் குழந்தைகளிடம் வைட்டமின் சத்துக் குறைவு காணப்படுகிறது. மூன்றாம் வகுப்பு வருவதற்குள் கண்ணாடி போடும் குழந்தைகள் ஏராளம். இதைப் பற்றி தாய்மார்களிடம் எடுத்துச் சொல்லும் பொழுது என்ன செய்வது நான் எவ்வளவு காய்கறிகள் வாங்குகிறேன் இருந்தாலும் அவன் எதையுமே சாப்பிடுவதில்லை என்பார்கள். எதையுமே அலுப்பாக பேசும் ஒருவரால் எதையும் சரவர செய்ய முடியாது. இவர்கள் எதிலும் விரைவில் விரக்தி அடைந்து விடுவார்கள்.

குழம்பு, கூட்டு, பொரியல், பச்சடி என்று ஏன் நீங்கள் அதிகம் வேலை செய்கிறீர்கள்? அடிக்கடி சாம்பாரிலோ அல்லது ரசத்திலோ ஒரு பிடி தளிர் முருங்கைக் கீரையைச் சேருங்கள். உங்கள் குழந்தையின் கண் வளம் நன்கு பராமரிக்கப்படும். கீரையை என் வீட்டில் யாரும் தொடுவதில்லை என்று சங்கடப்படுபவர்கள் எந்த வகைக் கீரையையும் இம் முறையில் செய்யலாம். அவர்களுக்கு நான் இதில் கீரை போட்டிருக்கிறேன் என்று சொல்லவும் வேண்டாம்.

இப்போதெல்லாம் 'டேபிள் பழக்கம்' ஒரு முக்கிய விஷயமாகக் கருதப்படுகிறது. நீங்கள் தினமும் பழக்காத ஒரு நாகரீகம் திடீரென்று அக் குழந்தைக்கு நாலு பேர் முன்னால் வராது.

விருந்தினர் வருகிறார்கள் என்றால் குழந்தைகளுக்குச் சற்று முன்பே உணவளித்து விடுங்கள். அல்லது விருந்தினர் குழந்தை

முதல் நாள் செய்த சப்பாத்தி மீந்து விட்டதே எனக் கவலை வேண்டாம். மீந்த சப்பாத்திகளை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு மூடிக் குக்கரில் 'வெயிட்' போடாமல் இரண்டு நிமிடம் வைத்துச் சூடு செய்யவும். ஆச்சரியம், முந்தின நாள் செய்த சப்பாத்தியை விட மிருதுவாக பூப்போல இருக்கும்.

— ஷியாமளா.

குழந்தைகளுக்கும், சிறுவர்களுக்கும் நகம் வெட்டுவதற்கு முன் சோப்பினால் கைகளைச் சுத்தம் செய்த பின்னர் நகம் வெட்டுங்கள். எளிதாகவும், சுத்தமாகவும் வேலை முடியும்.

சூயிங்கம் மென்று சாப்பிட்டவுடன் அதன் பசையை விழுங்கக் கூடாது. அதன் பசை ஜீரணமாகாது. குறிப்பாகக் குழந்தைகளும், சிறுவர்களும் அடிக்கடி சூயிங்கம் மெல்லுவது பல்லுக்கும் கெடுதல் விளைவிக்கும்.

— அனுராதா.

களுக்கு முதலிலேயே உங்கள் குழந்தைகளுடன் சேர்த்து உணவளியுங்கள். பொதுவாக வீட்டில் இருக்கும் பொழுதே முறையாக அமர்ந்து உண்ணக் கற்றுக் கொடுப்பது, சாப்பிடும் முன்னும் பின்பும் சோப்பைப் பயன்படுத்திக் கை கழுவ கற்றுக் கொடுத்தல், வாய் நிறைய உணவு வைத்துக் கொண்டு பேசக் கூடாது. உணவைச் சிந்தி இரைத்து சாப்பிடக் கூடாது. சத்தம் போட்டு உண்ணுதல் கூடாது. தட்டில் மீதம் வைத்தல் வேண்டாம். தேவையான அளவை எடுத்துக் கொள்ளல் வேண்டும் போன்ற அடிப்படைகளை நீங்கள் கற்றுக் கொடுத்தால் சிறிது நாட்களில் அக் குழந்தை உங்களையும் மிஞ்சி விடும்.

காலை, இரவு பல் தேய்ப்பது மிகவும் முக்கியம். "அடாடா, உன் பல் எவ்வளவு வெள்ளை, எவ்வளவு வாசனை அடிக்குதே" என்றால் போதும். உங்கள் வேலை சீக்கிரம் முடிந்து விடும். அதை விட்டு விட்டு அந்தக் குழந்தையைத் துரத்தி அலற அலற பல் தேய்த்து விட்டு அடித்துச் சாதிக்கும் காரியம் வீண்தானே, ஆரம்பத்தில் சில நாட்கள் பொறுமையாக இருந்தால் நாளடைவில் எல்லாமே ஒழுங்கான முறையில் நடைபெறும்.

உங்கள் குழந்தைகளின் நண்பர்களுக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். உங்கள் குழந்தை பூரித்துப் போய் விடும். மற்றவரின் முன்னால் நாம் நன்றாக நடத்தப்படுகிறோம் என்ற எண்ணம் அக் குழந்தைக்கு அதிக தன்னம்பிக்கையைக் கொடுக்கும்.

அதை விட்டு விட்டு விருந்தினர் முன்போ அல்லது அக் குழந்தையின் நண்பர்களின் முன்போ திட்டவோ, அடிக்கவோ செய்யாதீர்கள். தனியாக இருக்கும் பொழுது "நீ அவர்கள் முன்னால் இப்படிச் செய்யலாமா," என்று அமைதியாகச் சொன்னால் போதும்.

நாம் நினைப்பது போல் குழந்தையை உருட்டி மிரட்டி வளர்த்தால்தான் ஒழுக்கமாக இருக்கும் என்பதில்லை. மாறாக அப்படி வளரும் குழந்தைகள் முரட்டுத்தனமாக இருக்கும். அன்பில்லாமல் வளரும் குழந்தைகள் தனக்கும் சமுதாயத்திற்கும் வீணே.

இந்தக் கால பள்ளி செல்லும் குழந்தைக்குப் படிப்புச் சுமை ஏராளம். இரண்டரை வயதிலேயே நாம் அதைப் பள்ளிக்கு அனுப்புகிறோம். ரைம்ஸ் சொல்லு, கலர் சொல், நம்பர் சொல் என்று அந்தக் குழந்தைக்கு அதிக "டென்ஷன்" கொடுக்கிறோம். உங்களின் வேகத்திற்கு அச் சிறு குழந்தை எந்த அளவு ஈடுகொடுக்கிறது. பாவம்! கண்டிப்பாய் முதல் ராங்க்தான் வர வேண்டும் என்று நினைக்காதீர்கள். பாடங்கள் குழந்தையின் அறிவை வளர்ப்பதற்குதான். பல குழந்தைகளின் நடுவில் போட்டி வைத்து பார்ப்பதற்கு அல்ல. அடிப்படைகளை அவர்கள் போட்டியின்றிக் கற்றுக் கொள்ள உதவுங்கள். பிறகு தான் அவர்கள் விருப்பப்படி மேல் படிப்பு படிக்கச் செய்ய முடியும்.

என் தோழி ஒருவரின் தந்தை. அவர் பள்ளிக்கு வந்தாலே அவ்வளவுதான். ஒவ்வொரு டீச்சராக பார்த்து நன்றாக இரண்டு உதை போடுங்கள். இரண்டு வருடம் ஒரு வகுப்பில் உட்கார்ந்தால்தான் புத்தி வரும் என்பார்! நாலு பேர் முன்னால் தன் குழந்தைகளை இறக்கிச் சொன்னால்தான் ஒரு சிலருக்குத் திருப்தி. அது எந்த அளவு அக் குழந்தையின் மனநிலையைப் பாதிக்கிறது. சிறு வயதிலேயே இக் காரணத்தினால் அது பெற்றோரை வெறுக்கத் தொடங்குகிறது. இந்த வெறுப்பே இந்தப் பிஞ்சு மனத்தில் வேரூன்றி அலட்சியம், படிப்பில் கவனமின்மை, தவறான செயல்கள் ஆகியவற்றிற்கு அடிப்படையாகின்றன.

சில வகை பெற்றோர்களும் தாத்தா, பாட்டி போன்றவர்களும் அளவுக்கு மீறி செல்லம் கொடுப்பதும் உண்டு. அக் குழந்தை செய்யும் அடத்தைப் பற்றி மற்றவர்களிடம் பெருமையாகப் பேசுவது. அதிகமாக எல்லார் முன்னிலையிலும் தூக்கி வைத்துப் பேசுவது போன்றவை. இவை அக் குழந்தையால் உண்மையான உலகத்தை எதிர்நோக்க முடியாமல் செய்யும். தோல்வியைக் கண்டு மனம் தளரும். குழந்தையை ஊக்குவிப்பது வேறு. தேவையற்ற புகழ்ச்சியுரைகள் வேறு. இதனால் அக் குழந்தை மற்றவர்களுடன் கலந்து பழக முடியாமல் தனிமையிலேயே இருக்கும்.

மற்றொரு முக்கிய விஷயத்தைச் சொல்ல விரும்புகிறேன். இது கணவன் மனைவி இருவருக்காகவுமே சொல்கிறேன். குடும்பம் என்றால் ஆயிரம் இருக்கும். சிறு குழந்தைகளின் முன்னால் சண்டை போடுவது. அடுத்தவரின் பிறந்த வீட்டைப் பற்றிக்

இப்போது, விம்
ஏறக்குறைய பாதிவிலையிலே...



பேரச் சலுகை
அளிக்கும் (கேரிபேக்) தூக்குப் பை.



இப்போது ஏறக்குறைய பாதி விலையில் கிடைக்கிறது நீங்கள் விரும்பும் விம்... பணமிச்சம் தரும் (கேரி பேக்) தூக்குப் பைகளிலே!

ஒப்பிட்டுப் பாருங்களேன்

பேக்	100 கிராம் விலை
500 கிராம் கேனிஸ்டர்	135 பைசா
2.5 கிலோ கேரிபேக் பை	75 பைசா

உபயோகிப்பிலேயோ மேலும் சிக்கனமாயும் கிடைக்கிறது இதில் உங்களுக்கு ஒரு துளியளவு விம் உபயோகமோங்கும் நுரை பொங்கிடு பிசுக்குகளை விலக்க என வெளியேற்றுகிறது ஏனைகளுக்காக... அதிகப் பாத்திரங்களைத் துலக்குகிறது ஒளிமினுக்க.

விரைந்தோடி இன்றே வாங்குங்கள் புதிய விம் கேரிபேக் உங்கள் தேவைக்கேற்ற அளவிலே (தேர்ந்தெடுக்கக் கிடைப்பவை 500 கிராம், 1 கிலோ, அல்லது 2.5 கிலோ பேக்குகள்)

ஒரு துளி விம் தரும் துலக்கம் அதிகப் பாத்திரங்கள் ஒளிமினுக்கும்

பெற்றோர்களே! காலை எழுந்தவுடன் குழந்தைக்கு 'பிஸ்கட்' தரும் பழக்கத்தை நிறுத்தாவிட்டால், குழந்தை வயிற்றில் 'மப்பு' ஏற்பட்டு அவஸ்தைப் பட நேரிடும்!

ஆர். ராஜேஸ்வரி.

குறை சொல்லிப் பேசுவது, தன் தாய் வீட்டின் பெருமையைப் பேசுவது இவைகளைச் செய்யாதீர்கள். ஒற்றுமை இல்லாத குடும்பத்தில் வளரும் குழந்தைகள்தான் அதிக மனத் தடுமாற்றத்தில் உள்ளன என்ற கணக்கெடுப்பே உள்ளது. எல்லோர் போலவும் தன் தாய் தந்தையுடன் வெளியே செல்ல வேண்டும், பண்டிகைகள் கொண்டாட வேண்டும், உறவினர் வந்து போக வேண்டும் என்று குழந்தைகள் ஆசைகள் ஏராளம். பெரியவர்கள் நடுவே கருத்து வேறுபாடுகள் இருப்பினும் கண்டிப்பாகக் குழந்தைகளிடம் அதைச் சொல்லாதீர்கள். நீங்கள் இன்று செய்வதை உங்கள் குழந்தைகள் நாளை செய்யும். நம்மைச் சுற்றி உள்ளவர்கள் சரிவர இல்லை என்றே வைத்துக் கொள்வோம். எடுத்துக்காட்டாக அவரவர் கணவரே சரியில்லை என்றே வைத்துக் கொள்வோம். அதற்காக நம் மன எரிச்சலை குழந்தைகள் முன்னிலையில் காட்டும் பொழுது நாம் நமது நல்ல குழந்தைகளையும் அல்லவா இழக்கிறோம்.

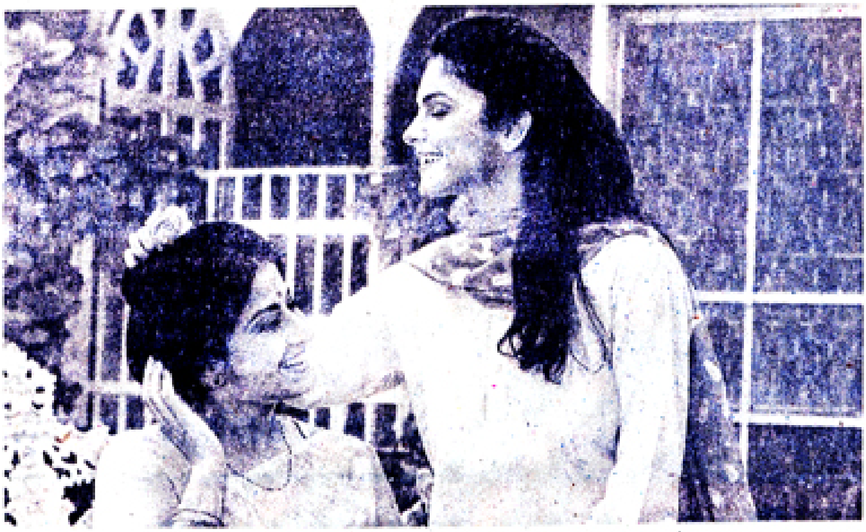
கணவருக்குத் தெரியாமல் நீங்கள் அவர் சட்டைப் பையில் எடுக்கும் பணம் உங்களுக்குத் தமாஷாகவோ அல்லது தவறாகப் படாமலோ இருக்கலாம். ஆனால் அதைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் உங்கள் குழந்தை நாளை பிக்பாக்கெட்டாக மாறுகிறது. இல்லையெனில் அக் குழந்தைக்கு உங்கள் மீதுள்ள மதிப்பு குறைகிறது.

படிப்பு இப்பொழுதைய குழந்தைகளுக்கு ஒரு பெரிய சுமையாகி விட்டது. எடுத்த எடுப்பிலேயே டியூஷன் என்று வைக்காதீர்கள். ஆளுக்கொரு பாடமாக சிறிது நேரம் சொல்லித் தாருங்கள். இது உங்களிடம் குழந்தையின் நெருக்கத்தை அதிகப்படுத்தும். உங்கள் பொது அறிவையும் அதிகப்படுத்தும். இன்றைய பிள்ளைகளின் பாடப் புத்தகங்களிலிருந்து நாம் கற்க வேண்டியது நிறைய உள்ளது.

குழந்தைகளுக்குச் சிறு வயதிலிருந்தே புத்தகம் படிக்கும் பழக்கத்தை உண்டாக்குங்கள். அருகிலுள்ள லைப்ரரியில் மெம்பராகச் சேருங்கள். வயதிற்கேற்ற புத்தகங்களைப் படிக்க உதவுங்கள். உங்களையறியாமலேயே மிகப் பெரிய அறிவு என்ற சொத்து உங்கள் குழந்தைக்கு வரும்.

ஒரு குழந்தையைப் பெற்று விடுவதால் மட்டுமே நாம் தாயாகி விட முடியாது. சரியான முறையில் வளர்க்கும்போதே தாயாகிறோம்.

"என் மகளுக்கு நான் கேர்ஃப்ரீ தேர்ந்தெடுத்தது ஏன்."



நினைவுக்கு வருகிறது — அந்த நாளில் நான் என் மகளின் வயசில் இருந்தபோது வீட்டுத் தயாரிப்புக் கச்சைகள்தான் எங்கள் காலத்து "சுகாதாரம்". சமயங்களில் சங்கடமாகத்தான் இருக்கும்.

ஆனால், காலம் மாறிப்போச்சே

இன்றோ என் மகள் ஓடியாடித் துடியான வாழ்க்கை நடத்துகிறாள். அதனால்தான் நான் அவளுக்கு கேர்ஃப்ரீ ஸேனிட்டரி நேப்கின்களைத் தேர்ந்தெடுத்தேன்.



அணியத் தயார்நிலையில் உள்ள அவை சௌகரியமானவை, சுகாதாரப் பாங்கானவை.

கேர்ஃப்ரீ முழுமொத்தப் பாதுகாப்புத் தருகிறது என் மகளுக்கு.

கேர்ஃப்ரீ — சிற்றடக்கமானது. ஒப்பற்ற 'ஒண்டர்ராப்' வெளிப்புற உறையும், 3-வழி பிளாஸ்டிக்-ஷீல்டு நீலக் கவசமும் உடையது.

ஆகவே, கசிவு உறிஞ்சிக்கொள்வதில் மேம்பட்டது, பாதுகாப்பதில் மேம்பட்டது. கறைபடியும் சங்கடத்திற்கு வழியே இல்லை. கேர்ஃப்ரீ என் மகளுக்கு சுகவசதியோடு காப்புறுதியையும் அளிக்கிறது. உபயோகித்துப் பார்த்து நம்பிக்கை பெற்ற கேர்ஃப்ரீ பாதுகாப்பை என் செல்விக்குக் கொடுக்க முடிகிறதே என மகிழ்கிறேன்.

மாறிவரும் இக்காலத்திற்கான கேர்ஃப்ரீ வகைகள்



ரெகுலர்	டியோடரண்ட்	எக்ஸ்ட்ரா லார்ஜ்
சகஜமான பாதுகாப்புக்கு, பகலின் உபயோகத்திற்கு	சகஜமான பாதுகாப்புடனே மணம் கமழும் புத்துணர்ச்சிக்கு	பலத்த கசிவுகளின் போது கூடுதல் பாதுகாப்புக்கு, இரவோடிரவான உபயோகத்திற்கு

[illegible] Personal Products Division, Johnson & Johnson Ltd., 30, Forjett Street, Bombay - 400 036.

கேர்ஃப்ரீ*

சுகம் மற்றும் பாதுகாப்பு உங்களுக்கு மிகவும் தேவைப்படும் அந்த நாட்களுக்கு.

* கேர்ஃப்ரீ — ஜான்ஸன் & ஜான்ஸன் யு.எஸ்.ஏ. டிரேடு மார்க் ஆகும்

ஜான்ஸன் அண்ட் ஜான்ஸன்

O&M/5760/TAM

இந்த மார்ச் 1990 மாதம் எப்படி?

மேஷ ராசி:

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 — ஆம் பாதம்.

முதலிரண்டு வாரங்கள் நன்மையைக் கூடுதலாகத் தரும். அலுவலகத்தில் பணி புரியும் பெண்களுக்குப் பதவி ஏற்றமோ கூடுதல் வருவாயோ கிடைக்கும். தொழில் முன்னேற்றம் காரணமாக அ ர சி ட ம் விண்ணப்பித்துள்ளவர்களுக்கு உரிய முறையில் நிதி உதவியோ, உரிமையோ கிடைக்கும். எரிபொருள் துறையினர் ரப்பர் மற்றும் எழுது கருவிகள் தயாரிக்கும் துறையினர் லாபத்தை எதிர் பார்க்கலாம். கூட்டு வியாபாரிகளும் ஆதாயம் பெறுவர். நீண்ட நாட்களாக இருந்த கண், குடல், மற்றும் காது சம்பந்தமான நோய்களிலிருந்து சிலருக்கு முன்னேற்றம் தெரியும். குணமும் ஆகலாம். ஆயினும் மாதத்தின் பிற்பகுதி சுபவிரயம் ஏற்படுத்தும். மன அலைச்சலும் உடல் உழைப்பும் மிகுதியாக இருக்கும். 20 — ஆம் தேதிக்குப் பிறகு ஒரு சிலருக்கு தொழில் நிலையில் நல்ல ஆதாயம் ஏற்படும்.

ரிஷப ராசி:

கிருத்திகை 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள். ரோகிணி, மிருகசீரிஷ 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதம் பூராவுமே இலாபத்தை எதிர் நோக்கலாம். இதுவரை இருந்த நிலை மாற ஆரம்பித்துவிட்டது. தேக்கமடைந்திருந்த தொழில் நிலை, மனநிலை இரண்டுமே உற்சாகத்துடன் செயல்படத் தொடங்கும். கேளிக்கை படக்காட்சி, ரேஸ், லாட்டரி என ஏதாவது ஒன்றில் ஈடுபட்டு லாபத்தை அடையும் காலம். உள்ளபடியே 1989 லிருந்த நிலைக்கும் இந்த மாதம் ஏற்படும் உயர்வுக்கும் பெரியதொரு ஏற்றத் தாழ்வைக் காணலாம். அந்த அளவிற்கு நன்மையைச் செய்ய நான், நீ என நவக்கிரக நாயகர்கள் சனி உட்பட்ட அனைவரும் உதவிக்கு வருகிறார்கள். தடைபட்ட திருமணமா? கவலை வேண்டாம் கைகூடி விடும். எதிர்பார்த்து ஏமாற்றமடைந்த செயல்கள் அனைத்திலும் ஒரு உபயோகமான மாற்றம் ஏற்படுவதை உணர்வீர்கள். உல்லாசப் பயணம், உறவினர் திருமணம், உங்கள் வீட்டு சுபநிகழ்ச்சிகள் என எண்ணற்ற எங்கேஜ்மெண்ட்ஸ். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சகோதரர் அல்லது சகோதரிக்கு வேலை கிடைக்கலாம். அல்லது திருமணம் நிச்சயம் செய்யப்படலாம். ஒரு சிலருக்கு ஆண் குழந்தை பிறக்கும் வாய்ப்பு உண்டு.

மிதுன ராசி:

மிருகசீரிஷம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

மந்தமான மாதம்: அத்துடன் சற்று உடல் நலக் குறைவும் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. நிதி நிலைமை மனத்திருப்தியை அளிக்காது. ஒருவரையும் நம்ப முடியாத சூழ்நிலை உருவாகிறது. சுக்கிரன் ஒருவரே சுகத்திற்குக் காரணமாவதால் தாம்பத்திய உறவு சீராக இருக்கும். கலைஞர்களோ, திரைப்படத் துறையினரோ மற்றும் ரசாயனத் துறையினரோ எதிர்பாராத நஷ்டத்தை அடைய வேண்டியிருக்கும். இந்த மாத பலன் மைனஸ்தான். எனவே அகலக் கால் வைக்க வேண்டாம். ஏனெனில் தொழில் முடக்கம் தான் ஏற்படும். வாய்தா பேரம், ஸ்டாக் எக்சேஞ்ச், ரேஸ், லாட்டரி இனத்தவர்கள் ஏமாற்றம் அடைவர். மணி, மந்தர ஔடத பரிகாரங்களால் நன்மை அடையவேண்டிய நேரம் இது. ஸ்தான மாறுதல் உண்டு. திருவாதிரை நக்ஷத்திரக் காரர்கள் எச்சரிக்கையுடன் செயல்படவேண்டும்.

கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4 — ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

இந்த ராசிக்காரர்களுக்கும் சற்று சஞ்சலமான மாதமே. எதிலும் விக்கினம் ஏற்படும். இட மாற்றம் செய்ய வேண்டாம். அரசு பணிகளில் உள்ள பெண்கள் எச்சரிக்கையுடன் பணி புரியுங்கள். உங்கள் கூட உள்ள சகோதரிகளே உங்களுக்கு உபத்திரவத்தை ஏற்படுத்துவர்கள். நவக்கிரக நாயகர்கள் நல்ல வாக்கினைத்தரத் தயங்குகிறார்கள். எனவே அவர்களையே தியானியுங்கள். சுப விரயத்திற்கு வாய்ப்பு உள்ளது. மாதத்தில் கடைசி வாரம் நல்ல நிலைமைக்குக் காரணமாக அமையும். மீண்டும் வெற்றி நடைக்கு அதன்பின்னரே வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது.

சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 — ஆம் பாதம்.

அடராமா என்னும் அனுதாபத் தோல்வியோ — ஓஹோ எனும் அட்டகாச வெற்றியோ இல்லாத மாதம். திடீர் அதிருஷ்டத்திற்கு வாய்ப்பும் இல்லை. அதுபோல நஷ்டமும் இல்லை. சமாளித்துவிடக்கூடிய மாதம். ஸகலத்திலும் ஒரு நிம்மதியான நிலை தெரிகிறது. எதிர்பார்த்த இனங்களில் ஓரளவுக்கு வெற்றி ஏற்படும். குடும்பத்தில் அமைதி இருக்கும். தாம்பத்திய உறவில் ஒரு சீரான போக்கு இருக்கும். கொடுக்கல் வாங்கலில் சரளமான நிலமை உண்டு. ஒரு சிலர் ஆபரணங்களோ , அல்லது விலை உயர்ந்த பொருளோ வாங்கும் யோகம் உண்டு. பிரச்னை அதிகம் இல்லாத மாதமாக இருக்க வாய்ப்புள்ளது.

கன்னி ராசி:

உத்திரம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

நலம் தரும் மாதமாக அமையும். ஓரிருவர்களைத் தவிர நவநாயகர்களில் பெரும்பாலோர் உங்களுக்கு அருள் புரிகிறார்கள். அதனால் எதிர் பார்த்த பதவி ஏற்றம், தொழில் துறை முன்னேற்றம், தேக்கிவைத்திருந்த பண்டங்களின் விலை ஏற்றத்தால் ஏராளமான லாபம், என பலவிதத்திலும் பலன் தரும் மாதம். அரசு சார்பான உதவிகள் தொழில் துறையில் உள்ளவர்களுக்குக் கிடைக்கும். அலுவலகத்தில் பணிபுரிபவர்களுக்குக் கூடுதல் வருமானம் கிடைக்கும். அரசுத் தேர்வுகளில் பங்கு பெறுபவர்களுக்கு வெற்றி நிச்சயம் உண்டு. மற்றபடி சுபச் செலவுகள், திருமணங்களில் கலந்து கொள்ள வெளியூர் செல்லுகிற வாய்ப்பு ஆகியவை சிலருக்கு வாய்க்கும். குடும்பத்தினரைப் பிரிந்து வெளியூர் சென்று நீண்ட நாட்கள் தங்கும் வாய்ப்பு ஒரு சிலருக்கு ஏற்படலாம்.

துலா ராசி:

சித்திரை 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

குருவும் சுக்கிரனும் நன்மை செய்கின்ற அதே நேரத்தில் சில கிரகங்கள் வயிற்று வலி, சுரம் போன்றவற்றை உண்டாக்கலாம். மற்றபடி ஒரு சுமாரான மாதம் தான். குடும்ப சுகம் நன்றாக இருக்கும். ஒரு சிலருக்குக் கூடுதலான வருவாய் பெற வாய்ப்புண்டு. வீணான வம்புகள் உங்களை நோக்கி வலை வீசும். எச்சரிக்கையுடன் போகவேண்டிய மாதம். மாதத்தின் பிற்பகுதி கலைஞர்களுக்கு சிறப்பைத் தேடித் தரும். அதுபோலவே அரசு நிறுவனங்களில் பணி புரிபவர்களுக்கு பதவி ஏற்றமோ, ஊக்கத் தொகையோ கிடைக்கலாம். சிலர் பொன் நகைகள் வாங்கவேண்டியிருக்கும். உபநயனமோ, திருமணமோ சிலர் வீட்டில் நிகழும் வாய்ப்பிற்கு குரு அருள்கிறார். தடைப்பட்ட திருமணம் கைகூடிவரும்.

விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 4 — ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

மாதத்தின் முதல் பகுதி வெற்றிதரும். குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியும் மனநிறைவும் உண்டு. நீண்ட நாட்களாக தீர்க்கப்படாமல் இழுபறியாயிருந்த கோர்ட் விவகாரம் வெற்றியைத் தேடித்தரும். எரிபொருள் துறையினருக்கு எதிர் பாராத இலாபம் உண்டு. அவர்கள் தொழிலை மேலும் விரிவாக்கும் வாய்ப்பு ஏற்படும். ஆனால் அலைச்சல் உணடு. ஒரு சிலர் வீட்டில் பால் தரும் பசுவை வாங்கும் யோகம் உண்டு. வாகன யோகமும் உண்டு. வாகனங்களில் பிரயாணம் செய்யும் போது கவனமுடன் பொருள்களை பாதுகாக்க வேண்டியிருக்கும். வீட்டுமனை அல்லது கட்டிய வீடு வாங்கும் யோகம் சிலருக்கு உண்டு. ஒரு நல்ல தரமானமாதமாக இருக்கும்.

வெளியூரிலிருந்து வந்த உறவினர் ஒருவர் அவசரமாக ஒரு குடும்பப்புகைப் படம் எடுத்துக் கொண்டார். அச்சமயம் பெண்ணின் காதில் புண் ஏற்பட்டு காதணி போட இயலவில்லை. டக் கென்று மணி வைத்த இரு 'ஸ்டிக்கர் பொட்டுகளை' காதில் ஒட்டவைத்தேன். அட! புகைப்படத்தில் ஸ்டிக்கர் பொட்டு என்றே தெரியவில்லை. வேறு சமயங் களில் கூட இப்படி உபயோகிக்கலாமே!

ராஜம்.

தனுசு ராசி:

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 — ஆம் பாதம்.

இந்த மாதத்தில் சூரியனும், புதனும் இராஜயோகத்தைத் தருகிறார்கள். எனவே மாதத்தின் முற்பகுதியில் அரசு இனங்களில் நன்மை, வங்கிகளிடமிருந்து எதிர் பார்த்த உதவி, பதவி ஏற்றம் என பலவிதங்களில் நன்மை எதிர்பார்க்கலாம். குருவின் பார்வையும், சுக்கிர பலமும் கூடி இருப்பதால் தட்டி வந்த திருமணம் நடக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. குடும்பத்தில் சுப நிகழ்ச்சிகள் நடந்தேறும். அது புதுப்பிறவி ஒன்றாகவும் இருக்கலாம். அல்லது உபநயனம், திருமணம் என ஏதேனும் ஒன்றாகவும் இருக்கலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதியைவிட முற்பகுதி கலைஞர்களுக்கும் தொழில் வினைஞர்களுக்கும் பரிசையும், பாராட்டையும் தரும் வண்ணம் அமையும். பிற்பகுதி சற்று அலைச்சலும் மனஉளைச்சலும் ஏற்படுத்தும்.

மகர ராசி:

உத்திராடம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

கண்வலி உடல் சுகவீனம் என ஏதோ ஒரு விதத்தில் மருத்துவத்திற்காகப் பணம் விரயம் ஏற்படும். சுகமான மாதமில்லை. செலவினம், குடும்பத்தில் அமைதியின்மை திருடர் பயம் என ஏதோ ஒரு விதத்தில் ஒவ்வொரு நாளும் குழப்பத்துடனேயே செல்லும். ஆனால் பிற்பகுதியில், பணிபுரியும் பெண்களுக்குப் பதவி ஏற்றமும், பணலாபமும், பரிசும் பெறுவர். கலைஞர்கள் பிற்பகுதியில் பாராட்டினைப் பெறுவர். தொழில் துறையினர் வியாபாரிகள் அனைவருமே மாதத்தின் முற்பகுதியில் நஷ்டம் ஏற்படுமோ என்ற பய உணர்வுடன்தான் இருக்கவேண்டியிருக்கும். பிற்பகுதியில் புதியவர்களின் நட்பு, புதுத் தொழில் என பல விதத்திலும் நன்மை உண்டு. கேளிக்கை விருந்து என தூள் கிளம்பும். பணமும் செலவழியும்.

கும்ப ராசி:

அவிட்டம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

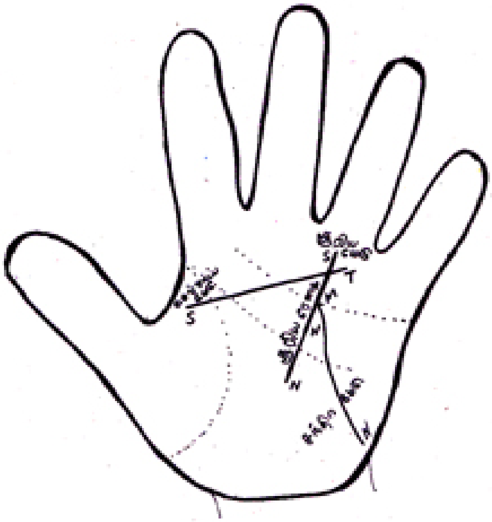
இதுவரை அதிருஷ்டக் காரர்களாக இருந்தவர்களுக்கு இந்த மாதம் திருஷ்டி பட்டுவிட்டது. சூரியனும், புதனும் மாதத்தின் முற்பகுதியில் முன்னேற்றத்திற்கு தடை ஏற்படுத்துவார்கள். எனினும் குரு, சுக்கிர பலம் இவர்களுக்குக் கைகொடுக்கும். அலுவலகப் பெண்களுக்கு அலைச்சல் அதிகம். ஏனெனில் அஜாக்கிரதைக்கும், அலட்சியத்திற்கும் ஆட்படும் அபாயம் உள்ளது. மற்றபடி சுமாரான மாதமே. சகாயம் புரிந்துவந்த

சனிபகவான்கூட மாதத்தின் பிற்பகுதியில் விரயத்தில் அமர்கிறார். எனினும் குரு பார்வை பெறும் கும்ப ராசிக்காரர்களுக்குக் குறை ஏதும் ஏற்படாது.

மீன ராசி:

பூரட்டாதி 4 — ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

மாதத்தின் முற்பகுதி நன்றாக அமையும். எதிர் பார்த்தவைகளில் எப்படியும் இலாபம் இருக்கும். சுப நிகழ்ச்சிகள், பணலாபம் என அமையும். ஆனால் பிற்பகுதி மாறுபட்ட நிலை. திடீர் பதவி மாற்றத்தால் ஏமாற்றம் அடையும் அரசு அலுவலர்கள் பொறுமையுடன் அவற்றை ஏற்க வேண்டியிருக்கும். உடல் நிலையும் பாதிக்கப்படலாம். உடலெங்கும் வலியும், முழங்கால் பிடிப்பும், அயர்வும், ஆயாசமும் தோன்றும். எனினும் விபரீதமாக ஏதும் நிகழ்ந்திடாது. ஒரு சிலருக்கு தூரதேச பிரயாணம் ஏற்படலாம். மற்றபடி சகடயோக மாதம்தான்.



பிறந்த குழந்தை பிறவி மேதையா?

நவக்கிரக நாயகர்களின் தலைவன் சூரிய பகவானே ஆ வ ா ர். எத்தகைய களைப்புடன் இரவுப் பொழுதைக் கழித்

பொன்மொழி

மனமே பதற்றமடையாதே! மெல்ல, மெல்லதான் எல்லாம் நடக்கும். தோட்டக்காரன் நூறு குடம் நீர் ஊற்றினாலும் பருவம் வந்தால்தான் பழம் பழுக்கும்.

— கபீர் தாஸர்.

— சேலம் பாலு.

திட்டாலும் காலை வந்தது என்றால் ஒரு புத்தொளி உள்ளத்தில் தோன்றுவதை நாம் அறிவோம். அந்த அளவிற்கு சூரியன் தனது ஒளிக் கதிர்களால் உலகங்கள் அனைத்தையும் உறக்கத்தினின்று எழுப்பிச் செய்ய வேண்டிய பணிக்கு ஆயத்தமடையும்படி தன் பொன்னிறக் கதிர்கள் மூலம் அறைகூவல் விடுகிறான். அத்தகைய சூரியனுக்கு என்று தனி வீடும், தனி மேடும் முறையே ஜாதகத்திலும், உள்ளங்கையிலும் ஒதுக்கியுள்ளனர். அது போலவே நமது கையில் கதிரவன் மேட்டின் மேல் உறுதியாகி செல்லுகின்ற கோட்டினை சூரிய ரேகை (S - N) என் கி றோ ம். இந்த சூரிய ரேகையைப் பற்றி முதலில் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். கோள்களின் அரசாக இருந்து அனைத்து கிரகங்களையும் தன் ஈர்ப்பு சக்தியால் ஆட்டிப் படைக்கும்படியான சர்வ வல்லமை பொருந்திய சூரியனை முதலில் அறிந்து கொள்ளவேண்டியது தானே? பிதுர்காரகனாகிய சூரியன் சூரிய மேட்டில் ஒரு ரேகையாக தோன்றி நமக்கு அருள் பாலிக்கிறார். அந்த ரேகையைக் கொண்டு தந்தையின் நிலை குடும்பத்தின் பூர்வீக நிலை உள்ளங்கைக்குரியவரின் மனோவலிமை, உடல் வலிமை, கீர்த்தி, பிரதாபம், கலைகளில் உள்ள நாட்டம், இவை பற்றி அறியலாம். சிறந்த கலைஞர்களுக்கும், பட்ட மேற்படிப்பு படித்திட்டவர்களுக்கும் இச் சூரிய ரேகை சூரிய மேட்டில் நேராகவும் சீராகவும் (S - N) காணப்படும். சிறு குழந்தைகளின் கையில்கூட இந்த ரேகை மிக மெல்லியதாகத் தெரியும். அவ்வாறு தெரிந்தால் அந்தக் குழந்தையை ஆடல் பாடல் படத்துறை என கலை சம்பந்கப் பட்டவற்றில் ஈடுப்டுத்தி ஊக்குவிக்க வேண்டும். அவ்வாறு ஊக்குவித்தால் அக் குழந்தைகள் பிற்காலத்தில் சிறந்த மேதாவியாக (தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட) துறையில் சிறந்து விளங்குவார்கள். பரிசும், பட்டமும் அவர்களைத் தேடிவரும். பிறவி மேதைகளாக இருக்கும் கலைஞர்கள் கையில் இவ்வாறிருப்பதைக் காணலாம்.

சிலருடைய கைகளில் இந்த சூரிய ரேகை படத்தில் உள்ளது போல சந்திர மேட்டிலி ரு ந் து (M - N) வந்த கி ளை யு ட ன் இணைந்து காணப்பட்டால் அவர்கள் கடல் கடந்து சென்று தங்கள் புகழை கலைத் துறையில் நிலைநாட்டுவார்கள். வெளி நாடு சென்று வந்த எண்ணற்றவர்களின் கைகளில் இவ்வாறு இருந்ததை கண்கூடாகப் பார்த்ததால்தான் இவ்வாறு எழுதலாயிற்று, ஆனால் சூரியனுக்கும் சுக்கிரனுக்கும் செவ்

வாய்க்கும் சற்று பகைமை உண்டு என ஜோதிட வல்லார் கூறியுள்ளார்கள். அதனால்தான் ஜாதகத்தில் 7 — ஆம் இடத்தில் சூரியனோ அல்லது சூரியனுடன் சுக்கிரனோ செவ்வாயோ சேர்ந்திருந்தால் திருமணம் சற்று தாமதமாக நடக்கும். அப்படி நடந்தாலும் சரியாகப் பொருந்தியிராத ஜாதகமானால் கணவன் மனைவியிடையே பிரிவும் ஏற்படும் நிலைக்குக் காலம் கொண்டு வந்து விட்டுவிடும். உள்ளங்கையில் கூட சூரிய ரேகையை செவ்வாய் மேட்டிலிருந்து வரும் (S - T) ஒரு ரேகை வெட்டி நின்றால் அத்தகைய பிரிவினை தம்பதியர்களுக்குள் ஏற்பட்டுவிடும். இவற்றிற்கு உரிய முறையில் முயன்று முழு நம்பிக்கையுடன் பரிகாரங்கள் செய்தால் நிலமை சரியாகிவிடும்.

குறிப்பாக பெண்கள் தங்கள் கைகளில் உள்ள இப்படிப்பட்ட ரேகைகளைக் கண்டு பயப்படாமல் அதற்குரிய முறையில் அமைதி, பொறுமை, விட்டுக் கொடுக்கும் தன்மை ஆகியவைகளைக் கடைபிடித்தொழுகினால் எதிர்வரும் பிரச்னைகளை எப்படியும் சமாளித்துவிடமுடியும்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்.

புதுமையாக ஒரு பின்னல் போடலாமா?

பிரன்ச் ப்ரேட்:

இது வகிடு ஆரம்பிக்கும் இடத்திலிருந்து பின்னுவது. இவ்வகை அலங்காரத்திற்கு வகிடு எடுக்காமல் பின்னுவது மேலும் அழகூட்டும். முதலில் தலையை நன்கு ஷேம்பு போட்டு அலசி எண்ணைப் பிசுக்கு இல்லாமல் செய்ய வேண்டும். முதலில் சாதாரண பின்னல் போலவே மூன்று கால்கள் எடுத்து ஆரம்பிக்க வேண்டும். மறுபடி பக்க வாட்டத்திலும், காதுகளின் அடியிலிருந்தும் கால்கள் எடுத்துப் போட வேண்டும். பின் கழுத்து வரை இது போல பின்னலிட்ட பின்பு சாதாரண மூன்று பின்னலாகத் தொடர்ந்து பின்னி அதை மடித்துக் கட்டி விடலாம். இவ்வகைப் பின்னலைக் காதுகளுக்கு நேராகவும் ஆரம்பிக்கலாம். காதுகளுக்கு நேராக ஆரம்பிப்பவர்கள் முன்புறம் தலையை வாரி விருப்பப்படி அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சின்னச் சின்ன முத்துக்கள் அல்லது மணிகள் வைத்தோ, மல்லி மொட்டுகள் சொருகியோ இவ்வகை அலங்காரத்திற்கு மேலும் எழிலூட்டலாம்.

— ரத்தி கூற வைதேகி தேசிகன்..

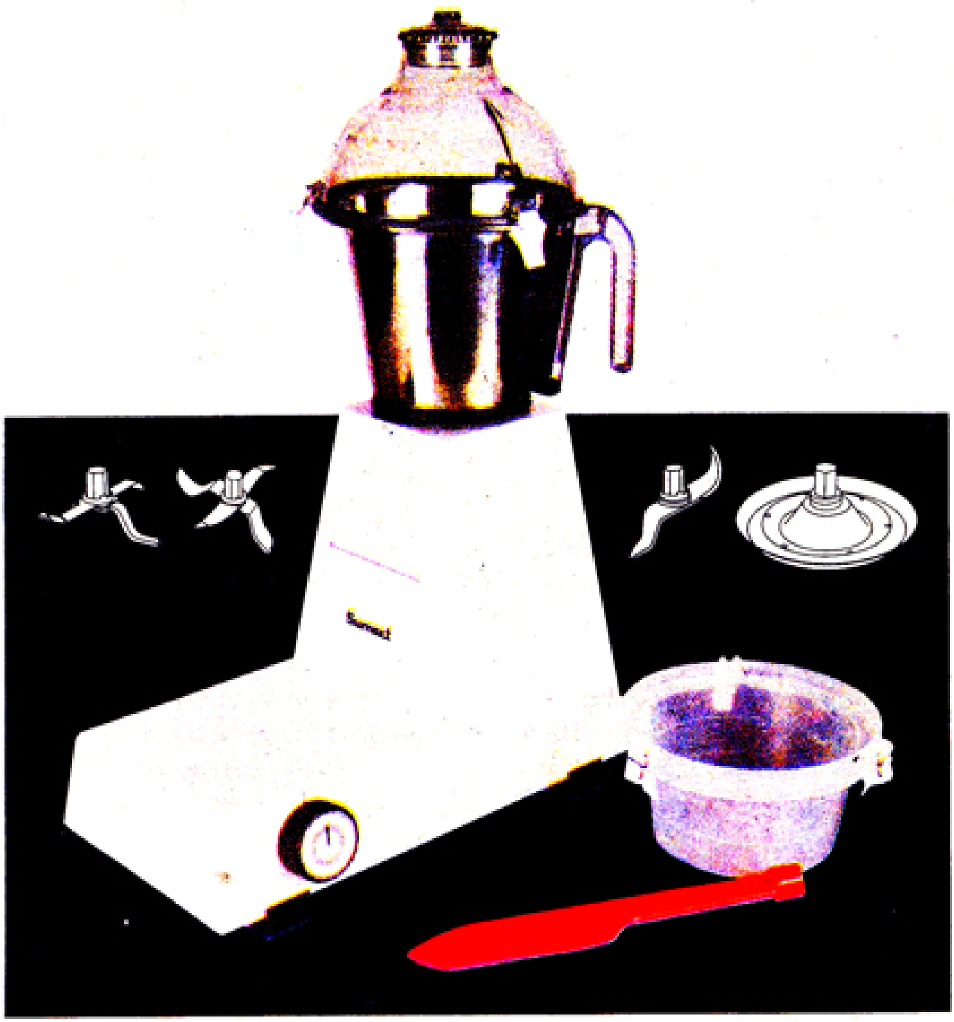
படம்: காதம்பரி பாசு.





ஸுமீத்®

சிரமமான சமையல்
வேலைகளைச் சமாளிப்பதற்காக
உறுதியுடன் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.



இப்போது அதிக வசதியுடன் உங்களின் ஸுமீத் கைப்பிடியுடன் சேர்ந்து வருவதால் உபயோகிக்க மிகவும் எளிதாகிறது.

உங்களின் வசதிக்காக குமிழும் (Knob) புது வடிவமைக்கப் பட்டிருக்கிறது. தேவைக்கேற்ப மூன்று வித வேகத்திலும், கடைந்தெடுக்க மேலும் ஒரு வேககட்டுப் பாட்டிலும் - இவையனைத்தும் ஒரே குமிழிலே (Knob)

துருப்பிடிக்காத எஃகு ஜாடியை பொருத்தும் வசதி மேன்மைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

ஆசிய மற்றும் கீழ்த்திசை நாடுகளின் சமையல் முறைகளுக்கும் பொருத்தமானது. பல்வேறு நாடுகளின் சமையல் முறைகளில் தீவிரமாக நடத்தப்பட்ட ஆராய்ச்சியின் பயனாக ஸுமீத் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஸுமீத் சுகாதார முறைப்படியானது. சுலபமாகச் சுத்தம் செய்யக் கூடியது. உடையாத மூடியுடன் கூடிய துருப்பிடிக்காத எஃகு ஜாடியைக் கொண்டது. கொஞ்சமாக மாவை அரைக்கும் மூடியையும் அளவுக் கிண்ணத்தையும் உடையது.

உலர்ந்த பொருட்களை அரைப்பது, ஊற வைத்த பொருட்களை அரைப்பது, அடித்துக் கலக்குவது, திரவமாக்குவது, துண்டுதுண்டாக வெட்டுவது, இடித்துப் பொடியாக்குவது, பிழிவது முதலான வேலைகளை ஸுமீத் சில நிமிடங்களில் செய்து முடித்து விடும். முப்பது நிமிடங்களுக்கு இடைவிடாது தொடர்ந்து ஓடக்கூடிய இயந்திரம் ஒன்று அதில் பொருத்தப்பட்டுள்ளது.

ஸுமீத் முற்றிலும் மாறுபட்டது.



300 கி 3½ நிமிடத்தில் அரைத்து விடும் மிளகாய், மசாலா, இஞ்சி, பூண்டுகளையும் மற்றும் மஞ்சளையும் அரைக்கும்.



3 நிமிடத்தில் பால் பிழிந்து விடும். 750 கிராம் தேங்காய் அரைத்து விடும். இட்லி, தோசை, வடைக்கு ஏற்ற போல் மாவை மென்மையாக அரைத்து விடும்.



இறைச்சி, மீன், இறாலை வெட்டி கொத்தி விடும். ஐஸ் கட்டிகளை உடைத்து நொறுக்கும்.



கேரட் முள்ளங்கி, வெங்காயம், பருப்பை பொடியாக்கிவிடும்.



பாலாடையையும், முட்டையையும் அடித்துக் கலக்கும். வெண்ணெயைக் கடையும்.



அன்றாடம் மிளகாய் மசாலாவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அரைப்பதற்கான மூடி.

Sumeet®

Domestic Kitchen Machine

400 Watts. 230 V. AC. 30 minutes rating

தயாரிப்பாளர்கள் : பவர் கண்ட்ரோல் அண்டு அப்ளையன்சஸ் கம்பெனி,
F-11, தொழிற்பேட்டை, அம்பத்தூர், சென்னை 600 058.
போன் : 653340, 656726, டெலக்ஸ் : 41-22041. PCAM IN.

விற்பனை மற்றும் சர்வீஸ் சென்டர்கள் : சென்னை : செப்ரோ ரோபர்ட் & என்ஜினியர்ஸ், 81, காம்ப்ரேன் பில்டிங்ஸ், 2வது மாடி, 573, மவுண்ட் ரோடு, சென்னை 600 006. போன் : 452055 • **ஸுமீத் சென்டர் (விற்பனை) :** B-10, ஜெமினி பார்சன் கமர்ஷியல் காம்ப்ளெக்ஸ், கோடம்பாக்கம் ஹைரோடு, சென்னை 600 006. போன் : 867896 • **விவேக் ஏஜென்சீஸ்,** 133, ராயப்பேட்டை ஹைரோடு, லஸ், சென்னை 600 004. போன் : 842558/845983 • **விவேக் & கம்பெனி,** 133, ராயப்பேட்டை ஹைரோடு, லஸ், சென்னை 600 004. போன் : 842558/845983 • **167, உஸ்மான் ரோடு,** சென்னை 600 017. போன் : 441031 • 205, புரசைவாக்கம் ஹைரோடு, சென்னை 600 007. போன் : 663545 • **வி.ஜி. பன்னீர்தாஸ் & கோ** ... 29, மவுண்ட் ரோடு, சென்னை 600 002. போன் : 840234/840184 • 17, ரட்டன் பஜார், சென்னை 600 003. போன் : 564949/564640 • **கோயம்புத்தூர் :** ஜெ. என்ஜினியரிங் கார்ப்பரேஷன், 41, அரசினர் கலைக் கல்லூரி ரோடு, கோயம்புத்தூர் 641 018. போன் : 24579/25565. • **ஈரோடு :** ஹோட்டல் அஜந்தா இண்டர்நேஷனல் பில்டிங், 5, மேட்டூர் ரோடு, ஈரோடு 638 009. போன் : 70548 • **மதுரை :** ஜெ. என்ஜினியரிங் கார்ப்பரேஷன் ஷோரூம், 327, வடக்கு மாசி வீதி, மதுரை 625 001 போன் : 24028/24018. ... : 4, ... வீதி, மதுரை 625 001. போன் : 25778. • **திருச்சி :** ... கம்பெனி, ... ரோடு, திருச்சி 620 002. போன் : 24343.

அவியல்

இருமலும், சளியும் இருந்தால், பத்து மிளகை நெய்யில் (சுமார் 3 ஸ்பூன்) போட்டு, படபடவென வெடித்தவுடன், சுமாரான பொறுக்கும் சூட்டில் மிளகை மென்று தின்று, நெய்யைக் குடித்தால் (3 வேளை) சளி பிரிந்து வெளியில் வந்து விடும். இருமலும் சுகமாகும்.

— பார்வதி

ஆபீஸ் போகும் பெண்மணிகளுக்கு ரவை, மைதாமாவு, கடலை மாவு, அரிசி மாவு வகைகளை வறுத்துச் சலித்து வைக்க நேரம் இருக்காது. வாங்கின ப்ளாஸ்டிக் பையுடனேயே ப்ரிஜ்ஜில் வைத்துவிட்டால் பூச்சி வராது. வேண்டும் சமயத்தில் உபயோகித்து விட்டு மீதமுள்ளதை ப்ரிஜ்ஜிலேயே வைத்து விடலாம். பல நாள் வரை கெடாது.

— மகாலட்சுமி.

தேங்காய் சாதம் தயாரிக்கப் போகிறீர்களா?

அப்படியானால் —

அதற்காக குக்கரில் அரிசி வைக்கும் போது ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரை, ஒரு சிட்டிகை உப்பு இரண்டையும் சேர்த்து வைக்கவும்.

சாதம் ஒரு நுட்பமான இனிமையுடன், ருசியாக இருக்கும். ஆகவே தேங்காய்த் துருவல் சற்று குறைந்தாலும் தெரியாது.

— எஸ். பட்டம்மா.

சமீபத்தில் ஒரு வளைகாப்பு வைபவத்திற்குச் சென்றிருந்தேன். அங்கு ஒரு விஷயம் என்னை மிகவும் கவர்ந்தது.

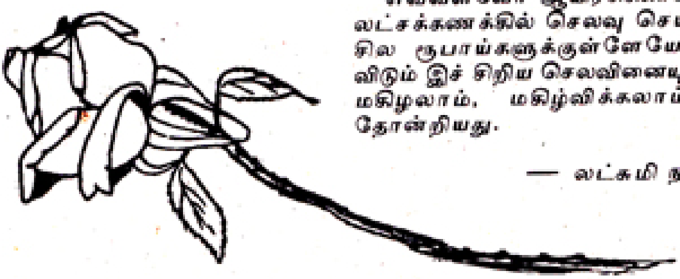
வந்திருந்த பெண்கள் அனைவருக்கும் பளிச்சென சிரிக்கும் அழகிய மலர்ந்த பல்வேறு வண்ணமுடைய ரோஜா மலர்களை ஒரு தட்டில் வைத்து ஒவ்வொருவருக்காக கொடுத்துக் கொண்டே ஒரு பெண் செல்ல, அருகிலேயே சிறிய ஹேர்பின் கொண்ட அட்டையிலிருந்து ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு ஹேர் பின்னை ஒரு பெண் கொடுத்தாள்.

பொதுவாக, திருமணம் மற்றும் வைபவங்களில் தனி மலர்கள் வழங்கப்படும் போது, தலையைக் கலைத்துக் கொள்ள விருப்பமில்லாத பெண்கள், மேலாக சொருகிக் கொள்வார்கள். சிறிது நேரத்தில் அது கீழே விழுந்து மிதிபடும்.

அது போலன்றி, அன்று எல்லா பெண்களின் தலையிலும், எதற்காக மலர் வழங்கப்படுகிறதோ, அந்த எண்ணம் ஈடேறிய வகையில் ரோஜா மலர் சிரித்துக் கொண்டிருந்தது.

எவ்வளவோ ஆயிரக்கணக்கில் ஏன் லட்சக்கணக்கில் செலவு செய்யும் நாம் சில ரூபாய்களுக்குள்ளேயே முடிந்து விடும் இச் சிறிய செலவினையும் செய்து மகிழலாம், மகிழ்விக்கலாம் என்று தோன்றியது.

— லட்சுமி நடராஜன்.



ஒரு கப் பொட்டுக் கடலை மாவுடன் ஒரு கப் அரிசி மாவு சேர்த்து சிறிது தேங்காய்ப்பால் விட்டு, ஒரு ஸ்பூன் விழுது நெய் சேர்த்து, தேவையான அளவு உப்பு போட்டுப் பிசைந்து மகிழம்பூ அச்சில் முறுக்கு செய்து எடுக்கவும். இந்த முறுக்கு வாயில் போட்டால் தண்ணீர் போல் கரையும்.

— ஆர். பாலா.

பழைய 'பேண்ட்' டின் அடிப்பகுதி(பாதி வரை)யை வெட்டி மிடி தைப்பது அனைவருக்கும் தெரிந்ததே. இதையே நீள் சதுரமாக வெட்டி, அடிப்பகுதி, இரு பக்கவாட்டிலும் 'பார்ட்' கொடுத்துத் தைத்து, கைப்பிடியும் அந்தத் துணியிலேயே தைத்துவிட்டால் பெரிய 'பை' தயார். ரேஷனில் அரிசி, மண்ணெண்ணெய் கேன் எடுத்து வர, இன்னும் ஏதேனும் கனமான பெரிய பொருட்கள் எடுத்து வரப் பயன்படும். பேண்ட் துணி என்பதால் நன்கு உழைக்கும்.

— விஜி.

எங்கள் பக்கத்து வீட்டில் ஒரு மார்வாரி குடும்பம் வசிக்கிறது. அவர்களின் பெண் கொதிக்க கொதிக்கும் வெந்நீர் எடுத்து வரும் போது, கைதவறிக் கீழே போட்டதில் இடது பாதம் முதல் தொடையிலிருந்து முழங்கை வரை கொட்டி விட்டது. உடனே அவள் அம்மா, தேங்காய் எண்ணெயை அப்படியே ஊற்றி, அதன்மேல் மருதோன்றித் தூளை அப்படியே கொட்டினார். எண்ணெயில் அந்தத் தூள் ஒட்டிக் கொண்டு விட்டது. பிறகு இரண்டு மணி நேரம் கழித்து டாக்டரிடம் போனார். ஊசி போட்டு ஆயின்ட்மெண்ட் போட்டார் டாக்டர். ஒரே வாரத்தில் குணமானதுடன், தழும்பு கொஞ்சம் கூடத் தெரியவில்லை. எண்ணெய் கொட்டினாலோ, சூடான எது கொட்டினாலும் இதுமாதிரிச் செய்தால் தழும்பே தெரியாது எனச் சொன்னார். அவர்கள் வீட்டில் எப்போதும் மருதோன்றிப் பொடி வைத்திருப்பார்களாம். நாமும் வைத்துக் கொள்ளலாமே!

— ஆர். பார்வதி.

வாழை இலையைச் சாப்பிடப் போட்டு மின்விசிறியையும் (fan) போட்டு விட்டால் அவ்வளவுதான். பறக்க ஆரம்பித்து விடும். இதோ ஒரு வழி. கீழே தரையில் கொஞ்சம் தண்ணீர் தெளித்து விட்டு அதன்மேல் இலையைப் போடுங்கள். இலை பறக்காது. பரிமாறவும் எளிது.

— மகாலட்சுமி.



ஈஸி அல்வா!

மைதா மாவு ஒரு கப் எடுத்து அரை கப் நெய்யோ, டால்டாவோ போட்டு நன்றாக வறுத்துக் கொள்ளுங்கள். மூன்று கப் தண்ணீரை ஒன்றரை கப் சர்க்கரை, ஏலப்பொடி, கேசரி பவுடர் போட்டுக் கொதிக்க விட்டு வறுத்த மைதா மாவில் ஊற்றிக் கிளறுங்கள். இன்னொரு முறை சிறிது நெய் சேர்த்து விடாமல் ஐந்து நிமிடங்கள் கிளறி முந்திரி, திராட்சை சேர்க்கவும். அனுபவம் மிக்க ஒருவர் சொன்ன இந்த முறையில் பத்து நிமிடங்களில் இனிப்புத் தயாராவதோடு மைதா அல்வாவில் இருக்கும் கொழகொழப்பும் இருக்காது.

— நிரஞ்சனா.

மிக்ஸியின் 'டோம் வாஷர்' சிறிது நாட்கள் கழித்து லூசாகிவிடும். ஆகையால் வெண்ணெய் எடுக்கும் போது தெறித்து, சுவரெல்லாம் பாழாகி, வெண்ணெயும் நஷ்டமாகும். ஆகையால் ஒரு பிளாஸ்டிக் பேப்பரை மிக்ஸியின் வாயில் நன்றாக மூடி, மேலே வாஷரை வைத்து, ஒரு தட்டை மூடி, இடது கையால் நன்கு அழுத்தி மூடிக் கொண்டு வலது கையால் ஸ்விட்சை விட்டுவிட்டு அழுத்த, வெண்ணெய் சிதறாமல் திரண்டு வரும். ஜூஸ் போடுவதானாலும், பிளாஸ்டிக் பேப்பரை மூடி இதே முறையில் செய்யலாம். (பிளேடு மட்டும் மாற்ற வேண்டும்.)

— பார்வதி.

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

குருவாயூரப்பன் வீடு தேடி வந்தான்!

* பைர் கரம், பேட் நரம், சிர் தண்டாவை (ஆரோக்கியத்தின் ரகசியத்தை) கொட்டை எழுத்துக்களில்... எல்லோர் கண்களிலும் படும் வண்ணம் அழகாக எழுதி ஒட்டி வைத்துவிட்டாள் என் மனைவி. அருமையான அக்கட்டுரைக்கு நன்றி.

வேலூர் — 6, இராம. நிலாசேகர்.

* குழந்தைகள் ஒதுக்கித் தள்ளும் உணவையும் தானாகவே விரும்பி உண்ணும்படி செய்ய தாய்மார்கள் தெரிந்திருக்க வேண்டிய (சைகாலஜி) ரகசியத்தை வெளியிட்ட ம.மலரே பிடியுங்கள் பாராட்டுக்களை.

திருநெல்வேலி — 1, எஸ். சுந்தர்.

* என் எதிர் பார்ப்பை விட, மிக... பல நல்ல (பெண்களுக்கு) செய்திகளுடன் ஆண்டு மலரை இலவச இணைப்புடன் (அ முதல் ன வரை) மகையர் மலர் படைத்தது கண்டு இருமடங்கு மகிழ்ச்சியடைந்தேன்!

சீர்காழி, ஜெயம் ஷண்முகம்.

* குழந்தைகள் மலர் — ஆரம்பமே படு சூப்பர். குழந்தைகளுக்கு மட்டுமின்றி அம்மா அப்பா கூட எழுதலாம் என்று கடைசியில் ஒரு வரியைச் சேர்த்து பெற்றோர்களின் மனத்தைக் குளிர வைத்து விட்டீர்.

திருச்சி — 2, ஆற்காடு எழிலன்.

* பிப்ரவரி மாதம். தேதி 01.02.1990. கிழமை 'குருவாரம்' ரேவதி நட்சத்திரம். குரு பகவானுக்கே உரிய நட்சத்திரம். பூஜை அறையிலிருந்த எனக்கு மெய் சிலிர்த்துப் போனது... என்டே 'குருவாயூரப்பன் இந்த ஏழை வீடு தேடியும் வந்து நின்றானே என்று! மிகப் பொருத்தமான நாளில் எனக்கும் கிடைத்த பெரும் பாக்கியம்.

சென்னை — 39, திருமதி. சுகந்தி நாராயண்.

* மீனாட்சியின் ''சுமைதாங்கியாகி' அருமையான குடும்பக் கதை. ஆரம்பத்தில் நமக்கே கூட மீனாட்சியின் மேல் வெறுப்பேறப்படுகிறது. முடிவில் இப்படிப்பட்ட பெண் எல்லோருக்கும் உதாரணமல்லவா, இவரைப் போல் இருந்து விட்டால் குடும்பத்தில் கஷ்டமேது என எண்ணத்தூண்டுகிறது.

சென்னை — 45, அ. ஜஹ்பர் காதர்.

* இரு பாதங்களிலும் ஊன்றி நிற்கும் அவசியம் பற்றிய கட்டுரை படித்ததும், இச் சம்பவம் நினைவுக்கு வந்தது. அமெரிக்காவில் ஒரு கோடீசுவரர் அங்கு யோக நிலையம் நடத்தும் உண்மைத் துறவி சச்சிதானந்தரை அணுகி, ''தங்கள் நிலையம் பற்றி அறிந்தேன். எப்படியோ, ஒரு மூன்று மணி நேர அவகாசத்தை எனக்கு ஏற்படுத்திக் கொண்டேன். தொகை எழுதாமல் 'செக்'கைத் தங்களிடம் தருகிறேன். இந்த நேரத்துக்குள் எனக்கு முறையான சிரசாசனத்தைக் கற்பிக்கக் கோருகிறேன்...'' என்றார். சுவாமிகள் புன்னகைத்து, ''அது என்னால் இயலாது. முதலில், இருகால்களையும் ஊன்றி, எப்படி நிற்க வேண்டும் என்பதைக் கற்பிக்கவே சில வாரங்கள் ஆகும்'' என்றார். இன்றைய இளைஞர்களும், இளைஞிகளும் எப்போதும் ஒரு காலை வளைத்தோ, முன்தள்ளியோ அல்லது முதுகை எதிலாவது தாங்கியோ நிற்கும் அவலத்தைக் காணும் போது, இது எவ்வளவு முக்கியமான உண்மை என்று எண்ணத் தோன்றுகிறது.

சிட்லபாக்கம், அ. ஷண்முக சுந்தரம்.

* உயிரெழுத்துக்களையும் மெய்யெழுத்துக்களையும் சேர்த்து ஒரு 'நடைமுறைக் காவியத்தையே' கொடுத்துவிட்டீர்கள். இலவச இணைப்பு என்ற பெயரில் எங்களைக் கதிகலங்க வைக்காமல் (!) வாழ்வின் முறை பற்றிய ரகசியத்தைக் கூறிய உங்களை எவ்வளவு பாராட்டினாலும் தகும்.

ஆட்டையாம்பட்டி, தேன்மொழி சந்திரசேகரன்.

* இரண்டுமே பெண் குழந்தைகளா? எத்தனையோ குடும்பங்களுக்கு அறிவுரையாகவும் ஆதரவாகவும் அமைந்த அருமையான கட்டுரை.

வடலூர், வெ. லட்சுமிநாராயணன்.

* பட்டி மன்றங்கள் வெட்டி மன்றங்களாகி வரும் வேளையில் நல்ல கலகலப்பான விஷயங்களை திரு. ஔவை நடராஜன் தனக்கே உரிய பாணியில் சொன்னது தெளிவானது. இனிமேலாவது பட்டி மன்றம் சம்பந்தப்பட்டவர்கள் கூட்டம் சேர வேண்டும் என்று கூத்தடிக்காமல் இலக்கியத்தரம் கெடாமல் பாதுகாக்க பழகிக்கொள்ளட்டும்.

ஈரோடு — 1, டி. சந்திரன்.



TEJAS
சுத்திகரிக்கப்பட்ட
சூரிய காந்தி
சமையல் எண்ணெய்
சுவையும் குணமும்
நிறைந்தது.
எல்லோருக்கும்
உகந்தது.
TEJAS
DOUBLE REFINED
SUNFLOWER COOKING OIL
TEJAS
SUNFLOWER COOKING OIL
Marketed by :
TRIDENT TRADING PVT. LIMITED
145, Linghi Chetty Street,
MADRAS-600 001
Phones : 520208, 529944
TRANSWORLD
GROUP

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

* கௌண்டின்ய கோத்திரம், வயது 27, உத்திரட்டாதி, பிரஹசரணம், ஐயர். டி.எம்.ஈ., சீனியர் சேல்ஸ் இன்ஜினியர். சென்னை. 3200/– 5—10 சுத்த ஜாதகமுள்ள பையனுக்கு படித்த மத்திய மாநில அரசில் வேலை பார்க்கும் அழகான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 1506.

* சௌராஷ்டிரா, வயது 32, அஸ்தம், வியாஷரிஷி கோத்திரம், பி.எஸ்.வி., எம்.ஏ. மாதம் ரூ. 4,500 வருமானம், சொந்தத் தொழில் வசதியுள்ள மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல அழகும், குணமும் வாய்ந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1507.

* Tamilian Karkathar Pillai 28/170/LIC Officer seeks alliance from graduate vegetarian employed in Government/Public Sector or Professionally qualified Pillai girls. No dowry. Apply to Box No. 1508.

* Wanted fair beautiful Iyer bride, MBBS or Bank Officer, age below 26 yrs., for an Engineer bridegroom working in IOC. Iyer, Sankrithi Gothram 28 yrs., height 5 feet 8 inches. To Box No.1509

* கவரா நாயுடு இனத்தைச் சேர்ந்த பூராடம் நட்சத்திரம், வயது 31, உயரம் 165 செ.மீ., சிவப்பு நிறம், பி.காம்., படித்த, மத்திய அரசாங்க வேலையில் ரூ.1950/– சம்பாதிக்கும் செவ்வாய் தோஷம் இல்லாத மணமகனுக்கு, குறைந்தது 10 ஆம் வகுப்பு வரை படித்த மணமகள் தேவை. ஜென்ம நட்சத்திரம், குடும்ப விவரங்களோடு உடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெண் மதுரை, திண்டுக்கல், திருச்சி வட்டாரங்களில் இருந்தால் மிகவும் வரவேற்கத்தக்கது. பெட்டி எண்: 1510.

* நைத்ருப காச்யப கோத்திரம், உத்திராட நட்சத்திரம், வடமான், வயது 30, தனியார் கம்பெனியில் டிரைவர் வேலை. மாதம் ரூ.1000 பெறும் வரனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் வேலை பார்க்கும்/அல்லாத கைவேலை, வீட்டு வேலை நன்கு தெரிந்த பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1511.

* தொண்டைமண்டலவேளாள முதலியார், தேசியமயமாக்கப்பட்ட இன்ஷூரன்ஸ் நிறுவனத்தில் கம்ப்யூட்டர் புரோகிராமர், M.Com./FIII/(ICWA), 29/166/3500. வங்கி/இன்ஷூரன்ஸ்/மத்திய அரசில் பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1512.

* வடமான், நைத்ருப காச்யப கோத்திரம், அஸ்தம், 34, போஸ்ட்கிராஜுவேட், வங்கியில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு மணமகள் தேவை. வேலையில் இருப்பின், சிதம்பரத்துக்கு மாற்றம் செய்து கொள்ளக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1513.

* தஞ்சை மாவட்டத்துச் சைவ வேளாளர் இனம். சென்னை பிரபல நிறுவனத்தில் டிராப்ட்ஸ்மேன். 26/176 செ.மீ./2550. சிகப்பு நிறம். இரண்டு சகோதரிகளுக்கும் திருமணம் நிகழ்ந்துள்ளது. ஓய்வு பெற்ற தந்தையுடன் தாயும் உள்ளார். மேற்படி வரனுக்குப் பொருத்தமான வேலையில் இல்லாத/உள்ள குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் பெற்றோர் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1514.

* கல்கத்தாவில் எல்.ஐ.சி. ஏஜெண்ட் ரூ.2000/– மாத வருமானம், கௌண்டன்ய கோத்திரம், உத்திரம், 4 ஆம் பாதம், 35 வரனுக்கு பட்டதாரி/பி.யு.சி. படித்து வேலைக்கு செல்லும்/செல்லாத, 30 வயதுக்கு மிகைப்படாத பெண் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 1515.

* ஐயர் பிரஹசரணம், கௌண்டன்ய கோத்திரம், பூச நட்சத்திரம், பி.எஸ்.சி., 31/165/2100 பி.எச்.ஈ.எல்., வேலையிலுள்ள மணமகனுக்கு நிரந்தர வேலையிலுள்ள பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 1516.

கவரா நாயுடு, வயது 33, உயரம் 160 செ.மீ., சம்பளம் 1400/– பி.யு.சி., படித்து தமிழ் நாடு அரசுத் துறையில் சர்வேயராக (Land) திருச்சியில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு, வேலையில் உள்ள அதே வகுப்பைச் சார்ந்த பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1517.

* அகமுடையார் முக்குலத்தோர் கார்த்திகை நட்சத்திரம், 165 செ.மீ. உயரம் 26 வயதுடைய எடுப்பான தோற்றமுடைய, சொந்தத் தொழில் செய்கின்ற வசதிமிக்க மணமகனுக்கு பட்டம் பெற்ற, அடக்கமான, அழகான குடும்ப நிர்வாகத்தில் நன்றாக தேர்ச்சியுள்ள 24 வயதிற்குட்பட்ட மணப்பெண் தேவை. பூர்வீக சொத்து இந்தியாவிலும், வெளிநாட்டிலும் உள்ளன. முக்குலத்தோர் இனத்தில் கௌரவமான குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1518.

* நல்ல ஆரோக்கியம், வசதி, கெட்ட பழக்க எதுவுமில்லாத, உடன் பிறந்தோரில்லாத 46 வயது உயர் ஜாதி பட்டதாரிக்கு முற்போக்கு எண்ணமும் சேவை மனப்பான்மையுள்ள எளிமையை விரும்பும் ஆரோக்கியமான அறிவுபூர்வமான துணை தேவை. வரதட்சிணை இல்லை. ஜாதி மதம் விவாகரத்தானவர், விதவை, ஊனமுற்றோர் ஆதரவற்றோர் தடையில்லை. பெட்டி எண்: 1519.

* வடமான், பாரத்வாஜம், மூலம் (முதல்) 34 மஸ்கட்டில் பெரிய கம்பெனியில் நல்ல வேலையிலுள்ள பையனுக்கு அழகான பாங்கான பட்டதாரியான நல்ல வேலையிலுள்ள 5 அடி உயரத்திற்கு மேற்படாத பெண் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1520.

* யாதவா நாயுடு, வயது 27, 165 செ.மீ. சென்னையில் பிரசித்தி பெற்ற தனியார் நிறுவனத்தில் எலெக்ட்ரானிக்ஸ் என்ஜினியர், சம்பளம் ரூ. 3,600க்கு மேல் பெறும் மணமகனுக்கு அழகான, பட்டம் பெற்ற அதே இனத்தைச் சார்ந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1521.

வடமான் பாரத்வாஜம் கார்த்திகை 31, Nationalised Bank இல்

வேலையிலுள்ள வையனுக்கு அழகான பட்டதாரியும் Preferably பாங்கிலோ அல்லது எல்.ஐ.சி.யிலோ வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் விவரங்களுடன் எழுதவும்: பெட்டி எண்: 1522.

* இந்து உயர் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த முதுகலை பட்டம் பெற்று, மாதம் 3,800 சம்பளம் பெறும் 42 வயதான விவாகரத்து பெற்றவருக்கு, நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்த, படித்துள்ள குணமான அன்பான 33 வயதுக்கு மேல் உள்ள பெண் தேவை. விதவை, விவாகரத்தானவர் இருக்கலாம். உத்தியோகத்தில் உள்ளவராகவும் இருக்கலாம். விண்ணப்பிக்க. பெட்டி எண்: 1523.

* அஷ்டசகஸ்ரம், பாரத்வாஜ கோத்ரம், பூராடம், பிஇ, வயது 29 உயரம் 5'7" தனியார் கம்பெனியில் மாதச்சம்பளம் ரூ3000. நல்ல வசதியான குடும்பத்தில் பிறந்த வரனுக்கு அழகான குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1524

* Wanted suitable employed girl in Bank/LIC/Central/State Govt., Service transferable for Bharadwaj Vadama boy, star Kettai, 34/165 cms./3,500/M.A. M.Ed., P.G Asst., in Private institution. Subsect no bar. To Box No.1525

* Match for Vadagalai Iyengar boy Srivatsa Gothram Visakam, M.Com., CAIIB 24/2700/162, employed in Central Bank of India Bhopal. Subsect acceptable. Reply to Box No.1526

* Suitable alliance for Naidu graduate. 32/167/medium family doing business. Good habits simple like. First preference for widow/divorcee of family acceptable. Caste no bar. Directly to R. Balakrishnan, 40B1, Sevelpatti South St., Rajapalayam - 626 117

* Naidu, Post graduate, District Officer in Tamil Nadu State Government Service, 5'6"/31yrs/ 3,500 seeks employed/unemployed graduate bride from decent family to Box No.1527

* Alliance for Mudaliar groom only son 29/172 Aswini Engineer completing Ph.D. Decently employed in IIT Madras from tall good looking bride preferably Engineer, Doctor, P.G's with good family background. Apply Box No.1528

* வடகலை ஐயங்கார், சதய நட்சத்திரம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், வயது 33, சொந்த வியாபாரம், மாத வருமானம் ரூ. 1000/- உள்ள மணமகனுக்கு வேலையில் உள்ள எளிய குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள முகவரி: T. C நாராயணன், 75, தெற்கு குளக்கரைத் தெரு, திருவள்ளூர் – 602 001.

* Alliance invited from Arcot Mudaliar educated good looking girl for post graduate divorcee fair boy 30/170/5000. Horoscopes to Box No.1529

* A good looking Sowrashtra boy 28/170/3000 Post graduate Tamilnadu Government/permanent/Gazetted/propertied living with parents wants to marry employed/unemployed Sowrashtra bride. Apply with horoscope to Box No.1530

* Alliance for Vadama Bharadwaja Iyer boy 38, M.Com., L.L.B., DFM Accounts Executive, star Chitrai Sudda Jadakam from Keralite good looking graduate employed girls 160 cms. Bombay based. Horoscope optional. Apply with family details to Box No.1531

* Alliance invited for Vanniyakula Kshatriya boy, vegetarian, clean habits polytechnic lecturer 26/178/2400 from homely trained good looking graduate girls. Vegetarian from other caste also apply to Box No.1532

* Alliance invited for Vadama Iyer boy, Srivatsa Gothram, star Pooram, Bank employed B.Sc., Merit holder, CAIIB, 26½ years/ 175 cms. slim smart fair looking girl graduated and adept in households wanted. Send horoscope details to Box No.1533

* Alliance invited for Iyer, Vadama boy, 35 yrs., under graduate, working in embassy in Delhi, Kaushika Gothram, Thiruvadhirai, fair girls with S.S.L.C. employed/unemployed. Girl is main consideration. Write to Box No.1534

* Wanted educated normal Brahmin girl for deaf/dumb South Indian Brahmin Iyer 30/ 160/2300/- working in Nationalised Bank clerical New Delhi. Expect completion B.Com., January 1990. Apply to Box No.1535

* Only Postgraduate brides preferably Science below 34 for Iyer Vadamal Bharadwaja Uthiradam 35 double Postgraduate Central Government Director contact with horoscope. Bhagyalakshmi, 70, Rajeswari Nagar Selaiyur, Madras - 600 073.

* Alliance invited from girls employed/qualified for employment for Mazhanattu Brahacharnam Haritha Gothram Magam star, boy of 30 years/ 5'11"/PUC/Central Govt. employed (steno) with quarters at New Delhi. To Box No.1536

* அய்யர் வடமாள், வாதூல கோத்திரம், கிருத்திகை 34/160/900 சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரிபவருக்கு சென்னையில் பணிபுரியும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 1537.

* 36/159 செ.மீ. செவ்வாய் தோஷமுள்ள, இந்து யாதவ், பி.யு.சி. படித்த, இரயில்வேயில் வேலை பார்ப்பவருக்கு, பிராமண வகுப்பைச் சேர்ந்த, பரந்த மனப்பான்மையுள்ள நல்ல குடும்பத்திலிருந்து, படிப்பும், நல்ல தோற்றமும் உள்ள மணமகள் தேவை. மற்ற வகுப்பினரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 1538.

* செவ்வாய் தோஷமுள்ள 33 வயது, அச்சகத்தில் பணிபுரியும் நடுத்தர வருமானமுள்ள எந்த வித கெட்ட பழக்கமும் இல்லாத இந்து மருத்துவர் வகுப்பு பையனுக்கு, 25 வயதிற்கு மேற்படாத சுமாரான படிப்பு உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. வரதட்சணை கட்டாயம் வாங்கப்பட மாட்டாது. நம்பிக்கையுடன் விண்ணப்பிக்க. பெட்டி எண்: 1539.

* ஜாதி வித்தியாசம் இல்லை. க்ஷத்திரிய ராஜு குலத்தைச் சேர்ந்த, அரசுப் பணியில் இருக்கும் 29 வயது பட்டதாரி மணமகனுக்கு அதே குலத்தைச் சார்ந்த அல்லது வேறு குலத்தைச் சார்ந்த, நல்ல உத்தியோகத்தில் இருக்கும் மணமகள் தேவை. விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 1540.

* தமிழ் அய்யர், அஷ்டசகஸ்ரம் காஸ்ய கோத்திரம், பூரம் நட்சத்திரம், வயது 43, உயரம் 5' 4" மாத வருமானம் ரூ. 4000/– எல்.பி.டி. டெக்னிக்கல் மேனேஜர் ஆக ஒரிசாவில் வேலை பார்க்கும்

விவாகரத்து ஆன ஆரோக்கிய மான வரனுக்கு குடும்பப்பாங் கான வேலை பார்க்காத பிரா மண மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு கள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1541.

* Vanniakula Kshatriya alliance invited for well qualified groom, 33/172, decently profession from fair, professionals/decently employed girls, Central/State Govt. To Box No.1542

* Alliance invited preferably from State Bank or Vijaya Bank employed girls for Brahacharanam Haritha Gothram, Nationalised Bank Officer boy 32, Kettai. Subsects no bar. Reply with horoscope to Box No.1543

* Wanted a girl for Naidrupa Kasyapa Gothra Vadamal boy 30/168 cms well employed at Calcutta. Girl should be graduate below 25 years. Contact with horoscope P.V. Subramanian 6 Thilakar Street, Adivaram Palni - 624 601

* Agamudaya Mudaliyar groom working in BHEL/Ranipet N.A. Dt., 28/165/2000, seeks alliance from fair, educated, decent family or Central, State Govt employed girl. Apply with horoscope to Box No.1544

* Alliance invited for 27, Poonamalle Mudaliyar boy. Working as steno, Central Govt, U.P. Salary Rs.2000/- Reply to Box No.1545

* Srilankan Hindu cultured family needs very fair pretty girl below 23 from respected family for very fair disciplined son. American working in California, born on 7D-1M-62Y at 2.23 AM. Expecting all formalities. Apply to Box No.1546

* Alliance invited from fair Brahacharanam/Vadamal Girls below 25, employed in Govt/Bank/LIC for Brahacharanam Boy, Uthiram, Sangirithi, 29/165/2000/- Nationalised Bank employee. Reply with horoscope to Box No. 1547.

* அரசாங்க சம்பளம் ரூ.2650/– சொந்த வீடு. பி.எஸ்.ஸி., 33 வயது. விவ்லங்கமில்லாத விவா கரத்து பெற்ற. குழந்தைகள் இல் லாத முதலியாருக்கு. இரண்டாம் தாரமாக வேலைக்குச் செல்லும். பெண் தேவை. ஏழைக் குடும் பத்து பெண்ணாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. வரதட்சணை யற்ற எளிய திருமணம். ஜாதி பேதமில்லை. பெட்டி எண்: 1548.

* Alliance invited for Brahacharanam Kousika Gothram Moolam boy B.Sc (Eng.) MBA 29/5'8"/5000/- employed in reputed company. Parents of good looking graduate girls employed/unemployed requested to respond with horoscope to Box No.1549

* அன்பும் ஆதரவும் நிறைந்த தெய்வ பக்தியுள்ள 34 வயது எம்.எஸ்.ஸி., வேலையில்லாத பட்டதாரிக்கு வசதியுள்ள பெண் தேவை. ஜாதி. மதம். விதவை. விவாகரத்து பாதகமில்லை. பெட்டி எண்: 1550.

* தஞ்சாவூர் மாத்வ தேசிஸ்த மராத்தி பாஷை காசியப கோத்தி ரம். 31 வயது. தேசிய வங்கியில் பணிபுரியும் வீட்டு வசதியுடன் கூடிய வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. பெண் உத்தியோகத்தில் இருந்தால் நலம். கன்னடம் பேச பவர்களும் இருக்கலாம். குடும்ப விவரம் ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1551.

* வாதூல ஐயங்கார் 30 வய தான 5'9" உயரமான அமெரிக் காவில் நல்ல வேலையில் உள்ள 2 மாதத்தில் விவாகரத்து ஆகி ஜீவனாம்சமோ குழந்தையோ இல்லாத பையனுக்கு குடும்பப் பாங்கான பெருமாள் பக்தியுள்ள தமிழ் ஐயங்கார் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1552

மணமகன் தேவை

* Alliance invited from well placed public/private sector, non-Sankriti boys for a Tamil Iyer girl, 30/156/1400, Central Govt., transferable, home-loving, fair and good looking. No dowry. Decent, simple, early marriage. Apply to Box No.2596

* காது கேட்காத பி.ஏ., படிக் கும் 2 வது வருடம். கம்ப்யூட்டர் டிப்ளமா செய்திருக்கும் ஐயங்கார் பெண்ணிற்கு. காது கேட்கும் நார்மல் பிராமணப் பையன் தேவை. பெண்ணின் வயது 22. நட்சத்திரம் மூலம். ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம். நல்ல நிறமும் உயர மும் உள்ள பெண். பெட்டி எண்: 2597.

* வெள்ளாளக் கவுண்டர் வகுப்பைச் சேர்ந்த எம்.எஸ்.ஸி., எம்.பில்., பி.எட்., படித்து பட்டம் பெற்று சர்க்கார் கல்லூரி யில் வேலை பார்க்கும் ரூ.3000/– சம்பளம் உள்ள 29 வயது உள்ள பெண்ணுக்கு படித்து உத்தியோ கத்தில் உள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2598.

* லட்ச ரூபாய் சொத்துள்ள வேலையில் இல்லாத எஸ்.எஸ். எல்.சி., படித்த குடும்பப்பாங் கான 32 வயது. அழகான ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திர. பூர நட்சத் திரம். பிரஹசரண. பிராம்மண பெண்ணிற்கு என்ஜினியர்/பி.ஏ./ வங்கி/அரசு ஆசிரியர்கள் மற்றும் நல்ல பதவியில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப் பிக்கவும். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 2599

* வயது 27. உயரம் 152 செ.மீ. பி.எஸ்.ஸி. இரண்டாம் வருடம் படித்து மத்திய அரசில் வேலை பார்க்கும் செவ்வாய் தோஷ முள்ள பலிஜா நாயுடு பெண் ணுக்கு அதே ஜாதியில் படித்து வேலை செய்யும் செவ்வாய் தோஷமுள்ள வரன் தேவை. ஜாத கத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2600.

* அகமுடையார் (முக்குலத் தோர்) இனத்தைச் சேர்ந்த திருச்சியில் அரசு அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் (மாற்றத்தக்கதல்ல) 27/155/1500 சிவந்த நிறமுள்ள பட்டதாரிப் பெண்ணுக்கும் அரசு மருத்துவமனையில் பணிபுரியும் 25/152/2000 நடுத்தர நிறமுள்ள பட்டதாரிப் பெண்ணுக்கும் அதே இனத்தைச் சேர்ந்த தகுந்த பட்ட தாரி மணமகன்கள் தேவை. ஜாத கம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களு டன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2601.

* இந்து ஆதிதிராவிட வகுப் பைச் சேர்ந்த 29 வயதுள்ள, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., வரை படித்த குடும்பப் பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, மத்திய/ மாநில அரசாங்கத்தில் பணிபுரி யும் அல்லது நல்ல வேலையில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2602.

* செங்குந்த முதலியார் எம்.ஏ., பி. எட்., 26/5.2 பெண்ணிற்கு முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த பட்டதாரி, இஞ்சினியர், கல்லூரி ஆசிரியர், டாக்டர், வங்கி அல்லது அரசுத் துறையில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண் ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2603.

* மாத்வ தேசிஸ்த காஸ்யப/ திருவாதிரை/26 வயது சமஸ்கிரு தம், எம்.ஏ., தட்டெழுத்து ஆங் கிலம், தமிழ் மேல்நிலை தேர்ச்சி/ சென்ட்ரல் பள்ளியில் தற்காலிக சமஸ்கிருத டீச்சர் வேலை பார்க்

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 50/— தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக் கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், "விளம்பரதாரர் பெட்டி எண்.... C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை — 600 032 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

கும் பெண்ணுக்கு அரசு அல்லது தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2604.

* வடமாள் வாதுல கோத்திரம், வயது 26, அனுஷம், ஹையர் செகண்டரி, தமிழ்/ஆங்கிலம் டைப்ரைட்டிங், ஹையர் சுருக்கெழுத்து பாஸ் செய்து திருநெல்வேலியில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. நல்ல முறையில் திருமணம் செய்து தரப்படும். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 2605.

* அரசாங்க உத்தியோகம் பார்க்கும் பி.யு.சி. வரை படித்த 32 வயதுடைய முஸ்லிம் ராவுத்தர் பெண்ணிற்கு இதே பிரிவைச் சேர்ந்த, தனியார் நிறுவனத்திலோ, அல்லது அரசாங்க துறையிலோ உள்ள 35 வயதிற்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2606.

* பலிஜா (கவரை) நாயுடு இனம் வயது 26, உயரம் 5 அடி. +2 மற்றும் தட்டச்சு ஆங்கிலம், தமிழ் உயர்நிலை பெற்ற மத்திய தர குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2607.

* இலங்கைத் தமிழர், 45 வயதுள்ள வசதியுள்ள மணமகளுக்கு தனியார்/அரசு துறைகளில் பணியாற்றும் பரந்த மனப்பான்மையுடைய 50 வயது மணமகன் தேவை. சென்னை புறநகர்ப் பகுதிகளிருப்பின் நல்லது. பெட்டி எண்: 2608.

* கோவையைச் சார்ந்த அகமுடையார் (தேவர்) இன 29 வயது, பி.ஏ., (பி.எட்.) தற்காலிக வேலைக்குச் செல்லும் சிவந்த நிறமுடைய அழகிய பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த படித்த வேலை பார்க்கும் நற்குணங்களையுடைய மாப்பிள்ளை தேவை. பெட்டி எண்: 2609

* கஜுலு பலிஜா நாயுடு 33 உதிராடம் மாநிறம் 5'5" வங்கியில் வேலை பி.எஸ்ஸி. சி.ஏ.ஐ.ஐ.பி. மற்றும் 40 அனுஷம் எஸ்.எஸ்.எல்.சி., குடும்பப்பாங்கான மாநிறம், 5'5" பெண்களுக்கு நடுத்தர வர்க்கத்தைச் சேர்ந்த நல்ல வேலையில் உள்ள (உட்பிரிவு சம்மதம்) வரன்கள் தேவை. பெட்டி எண்: 2610.

* 30 வயது, மெட்ரிகுலேஷன், நல்ல சிகப்பும், புனர்பூசம் நட்சத்திரம், யாதவ நாயுடு பெண்ணுக்கு மத்திய, மாநில, தனியார் நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் நாயுடு வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதக மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2611.

* யாதவ நாயுடு, வயது 32, மெட்ரிகுலேஷன், மாநிறம், கேட்டை நட்சத்திரம் பெண்ணுக்கு நல்ல நிலையில் உள்ள படித்த அரசு அல்லது தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் நாயுடு வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகன் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2612.

* வடகலை வைகானச அய்யங்கார், ஆத்ரேய கோத்திரம், திருவோண நட்சத்திரம், பி.காம்., 30/155/1600 மாற்றத்தக்க மத்திய அரசுப் பணியில் உள்ள பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. தென்கலையும் சம்மதம். உடனடி திருமணம். பெட்டி எண்: 2613.

* Alliance invited for Iyer, Vadama, Koushika Gothram, Pooram star, girl 28 years,' S.S.L.C. with typing. Domestically trained. Early decent marriage. Please apply with horoscope to Box No.2614

* Madhwa Kannda Gowthama girl 30 years B.Com., B.Ed. Seeks alliance from grooms 34 - 38. Widowers well placed. No encumberance acceptable. Box No.2615

* Hindu Nadar girl, B.Sc., B.Ed., 27, 160 cms, fair complexion seeks suitable alliance from the same caste. Apply with horoscope to Box No.2616

* ஹரித கோத்திரம், வடமாள், பெண் வயது 25, நட்சத்திரம் மூலம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அரசாங்க உத்தியோகத்தில் அல்லது தனியார் நிறுவனத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: எஸ். ஹரிஹரன், ஏ—7, ஆனந்த் பிளாட்ஸ், 35, பெரியார் தெரு, தேனாம்பேட்டை, சென்னை — 18.

* Suitable Non-Koushika match for Kerala Iyer Sisters Post-Graduate settled in Delhi, Avittam, 30 years, 158 cms, IAS, Allied and Punarvasu, 28, 158 cms officer, State Bank of India transferable job, two year difference. Apply to Radhakrishnan, D-II/97, Kakanagar, New Delhi-three no dowry.

* Employed preferably in Metro-water Postgraduate grooms above 34 for Iyer Vadamal Thiruvathirai 30 Postgraduate State Government employed, contact immediately, Bhagyalashmi, 70, Rajeswari Nagar, Selaiyur, Madras - 600 073.

* Alliance invited from Non-Vathoola Vadama Brahmin graduate well employed bridegroom below 43, for a very fair Brahmin bride 39, graduate, employed in Bank, salary Rs.3500 height 150 cms. Reply with horoscope to Box No.2617

* Suitable alliance invited for graduate girl aged 27 years domestically trained and good looking from Karuneegar Community well employed either Private or Government. Please reply to Box No.2618

* Wanted Tamil Iyer bridegroom Non-Atreya professionally qualified for tall fair slim pretty, 22, graduate girl Computer Diploma, Bombay, Moolam 3rd padam, Chevvai dosham very good family. Apply to Box No.2619

* Alliance for Brahacharanam 26/160 cms Physics Graduate Typewriting Higher, knows Hindi, Music talented Veena, Domestically well trained fair girl — Koundinya, Moolam 4th padam — decent marriage — subsect no bar to Box No.2620

* Alliance invited for a Iyer Vadama girl aged 26 B.A., Swathi Bharadwaja, employed as a clerk in Atomic Power Project, Kalpakkam. (Non-transferable except Bombay). Subsect no bar to Box No.2621

* Kasyapa Thenkalai Iyengar Uthiradam 26/156 cms/+2 good looking domestically trained unemployed girl seeks employed Brahmin boy in Govt/Private company below 33 years reply with horoscope to Box No.2622

* Alliance from well qualified bride grooms for sisters, Kasyapa, Rohini 37/152 officer, Public Sector, Madras and sister Pooradam 36/155, employed Public Sector — at Delhi. Send horoscope details to Box No.2623

* Alliance for Iyer spinster girl 38/160/4500, Avittam Chemistry, Doctrate, Scientist, Central Govt. Madras. Transferable, reply to Box No.2624

* Wanted well settled Naidu groom with Govt/Private employment for Yadava Naidu bride 28. Thiruvathirai, M.Com., good looking. Correspond with horoscope details to Box No.2625

* Alliance of suitable Tamil Iyer grooms around 30 invited for Delhi based fair, attractive girl 23 yrs, Gowtama Gothram, final B.Com., private service. Send details to Box No.2626

* கலப்பு மண பெற்றோர். தாய் பிராமின். தந்தை சேனைத் தலைவர் செட்டியார். சைவம். டாக்டர் பெண் எம்.பி.பி.எஸ்., தமிழக அரசு மருத்துவமனைப் பணி 27, 5'3'' நல்ல நிறம். ஒல்லி. பரந்த மனப்பான்மையும் பண்பாடும் உள்ள எம்.எஸ்., எம்.பி.பி.எஸ்., டாக்டர் மணமகன் தேவை. ஜாதகம், ஜாதி. மதம், வரதட்சணை இல்லை. சொந்த ஊரில் சொந்த மருத்துவ மனைத் தொடங்கும் திட்டம் உண்டு. பெட்டி எண்: 2627.

* கவரா நாயுடு. மாநிறம். சுமாரான அழகு. வயது 29/5' எஸ்.எஸ்.எல்.சி. தேர்ச்சி. தட்டெழுத்து ஆங்கிலம், தமிழ் தேர்ச்சி. தனியார் நிறுவனத்தில் மாதம் 1000 ரூபாய் சம்பளம் பெறும் பெண்ணிற்கு 30—35 வயதிற்குள் அரசு/வங்கி/பொது நிறுவனம்/ அல்லது சுயதொழில் செய்யும் நாயுடு வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2628.

* ஐயர், கர்கி கோத்திரம், வடமான், ஆயில்யம், 4ம் பாதம், சிவந்த நிறம், 28 வயது நிரம்பிய பட்டப் படிப்பு படித்து வேலைக்குச் செல்லாத பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள அதே பிரிவில் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2629.

* குடும்பப்பாங்கான அழகான சிவந்த நிறமுள்ள எம்.காம்., தனியார் பள்ளியில் வேலை செய்யும் இடது கால் ஊனமுள்ள கார்காத்த வேளாளர் சைவப் பிள்ளை பெண்ணிற்கு தகுந்த தனியார்/அரசு வேலையிலுள்ள வரன் தேவை. ஜாதகம் கிடையாது. திருமணம் நல்ல முறையில் செய்து தரப்படும். பெட்டி எண்: 2630.

* வடமான், ஆத்ரேய கோத்திரம், புனர்பூசம், வயது 37, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., வரை படித்து குடும்ப வேலைகளில் நன்கு தேர்ச்சி பெற்ற 5 அடி உயரமும், மாநிறமுள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். நல்ல முறையில் திருமணம் செய்து தரப்படும். குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2631.

* சௌராஷ்டிரா, வயது 26, மூல நட்சத்திரம், வியாஷ ரிஷி கோத்திரம், பி.யு.சி. தையல், ஓவியம் தெரிந்த அழகிய நல்ல சிவப்பும் வசதியுள்ள பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல அழகும் வசதியுள்ள குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அரசாங்க வேலை/சொந்தத் தொழில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 2632.

* அழகு, நிறம், குணம் நிறைந்த நல்ல குடும்பத்து 32 வயது முதலியார் டாக்டர் மணமகளுக்கு அதே ஜாதி, மற்ற இந்து பொருத்தமான, கூடிய வரையில் பட்ட மேற்படிப்பு படித்த திருமணமாகாத 38 வயதுக்கு மேற்படாத டாக்டர் வரன் இந்திய/வெளிநாடு தேவை. பெட்டி எண்: 2633.

* வாத்திமான் கௌண்டின்ய கோத்திரம், கார்த்திகை நட்சத்திரம், வயது 30 மற்றும் 36 வேலைக்குச் செல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண்களுக்கு அரசு/தனியார் துறைகளில் வேலையிலுள்ள



வரன்கள் தேவை. உட்பிரிவு வடமான். பெண் கொடுத்து பெண் எடுக்க சம்மதம். பெட்டி எண்: 2634.

* சைவ வேளாளர், வயது 27, மக நட்சத்திரம், மாநிறமான, பட்டதாரி பெண்ணிற்கு, அதே பிரிவில், டாக்டர், இஞ்ஜினியர், சி.ஏ., பாங்க் ஆபீஸர், எக்ஸிகியூடிவ் வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2635.

* சைவ வேளாளர், நடுத்தரக் குடும்பம், உயரம் 5'3'', மாநிறம், 10வது வகுப்பு வரை படிப்பு, வயது 25, கன்னியா லக்னம், மகம் நட்சத்திரம், குடும்பப்பாங்கான, வேலையில் இல்லாத பெண்ணிற்கு நல்லதொரு வேலையில்/சொந்தத் தொழில் செய்யும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2636.

* எம்.எஸ்.ஸி. பி.எட்., படித்து மஹாராஷ்ட்ரா கவர்ன்மெண்ட் காலேஜில் லெக்சரராக பணி புரியும் வடகலை ஐயங்கார் ஷடமர்ஷண கோத்திரம், வயது 25, பரணி நட்சத்திரம், நல்ல நிறமும், அழகும் உள்ள பெண்ணிற்கு இஞ்ஜினியர், சி.ஏ., எம்.பி.ஏ., பாங்க் ஆபீசர் போன்ற வரன்கள் தகுந்த விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2637.

* Wanted suitable Brahmin match professional Government Service preferably Delhi based between 43-48 for Tamil Vadama Bharadwaja Gothram Iyer girl 40/157/3000, very fair, looks much younger, convent educated, Postgraduate Government Service. Brothers well placed in profession. Apply to Box No.2638

* Alliance invited from Non-Srivatsa, Vadama Iyer grooms, well educated holding good jobs for daughter of Company Executive star Makam 25/160 cms/B.Sc., working as teacher, doing P.G. Contact Box No.2639

* Wanted Vadagalai/Thenkalai Ayyangar graduate bridegroom Govt. employed/Company in the South with monthly salary above Rs.15[illegible]/- for Shadamarshnam girl aged 26 Aswathi fair ht. 5'2" studied B.Com., domestically trained. Send horoscope to Box No.2640

* Fair looking girl slim, non-veg Pillai, 23 studying M.A., Higher Typewriting, Inter Shorthand, knows Veena, cookery, bakery, craftwork. Grooms from Madras settled, Pillai, Mudaliar, intercastes, contact Box No.2641

* Alliance invited from well settled, qualified, employed boys below 30 years for a Telugu Velnadu, Koundinya Gothram Brahmin graduate girl fair, slim, 152 cms DOB 4.8.65, star Swathi, domestically trained decent early marriage. Subsect no bar. Contact R.V. Giri, plot 55, 2nd Main Street, Rayalanagar, Ramapuram, Madras - 600 089

* Alliance invited from non Garga Gothram professionally qualified and well settled Kerala Vadama Iyer groom for Bombay based employed medium complexion girl Thiruvathira 26 years 5'2" B.Com. Write with horoscope details to Box No.2642

* Alliance invited for Hindu Adi-dravida bride, 33, M.B.B.S., M.D., DGO, State Government employed from A.D. Postgraduate Doctors. Contact Box No.2643

* 11.8.1959 விசாக நட்சத்திரத்தில் பிறந்த இந்து சைவ வேளாளர் பிள்ளை இன பொருளாதார பி.ஏ. பட்டம் பெற்று தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த சென்னையில் நிரந்தர பணிபுரியும் வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2644.

* பெண் வயது 30. படிப்பு இல்லை. தாழ்த்தப்பட்ட இனம் (நாவிதர்) தந்தை இல்லை. தாயாரும் சகோதரரும் இருக்கிறார்கள். ஏழைக் குடும்பம். ஜாதி மதம் எந்த வித எதிர்பார்ப்பும் இல்லாமல் திருமணம் செய்து கொள்ள மணமகன் தேவை. உடல் ஊனமுற்றவர்களாகவும் இரண்டாம் தாரமாகவும் இருக்கலாம்.
பெட்டி எண்: 2645.

* Alliance invited for Brahacharanam Kousika Gothram star Pooradam very fair, good looking domestically well trained girl B.Sc (Maths) P.G. Diploma in Computer Science studying M.Sc., 22/5'1" Subsect no bar. Parents of suitable well settled graduate grooms requested to respond with horoscope to Box No.2646

* Parents of Kerala Iyer girl graduate 29 well employed in Bombay Bank having son, divorcee. Alliance from understanding families apply with horoscope to Box No.2647

* அஷ்டசகஸ்ர, வாதுல, பூரட்டாதி, 25/155, நிறம், அழகான, வேலையில்லாத, பி.காம்., (2 பேப்பர்ஸ் ஹரியர்ஸ்) டைப், வீணை, நாட்டியம், பாட்டு, தையல், வீட்டு வேலை ஆகியவற்றில் தேர்ச்சி பெற்றுள்ள பெண்ணுக்கு அத் துறைகளில் ஊக்கமளிக்கக்கூடிய நல்ல புரொஃபெஷனிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. பெட்டி எண்: 2648.

* அய்யர், பிரஹசரணம், சங்கிருத கோத்திரம், உத்திரட்டாதி, 26/158 பி.யு.சி., டைப்ரைட்டிங் ஹையர், தையற்கலை, வீட்டு வேலைகள் நன்கு தெரிந்த பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2649.

* Alliance invited from Thondamandala Mudaliar groom for good looking and God fearing girl 30 years medium complex Central Govt. Rs.1700 per month. Reply with details to Box No.2650

* Alliance for a post graduate, fair girl 24 years, 140 cms tall, daughter of a leading businessman Koundinya Gothram, from well-settled grooms, below 30 years, based at Madras apply to Box No.2651

மணமகள் — மணமகன் தேவை.

* தமிழ் ஐயர் ஆத்ரேய கோத்திரம், அனுஷம் எஸ்.எஸ்.எல்.சி. அழகான விவாகரத்து பெற்றுள்ள 29 வயது பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. பணிபுரியும் 31 வயது சகோதரர் அனுஷம் பெண் எடுத்து பெண் கொடுக்கவும் தயார். பெட்டி எண்: 3064.

* சோழியான் ஐயர், காசியப கோத்திரம், 36 வயது பையனுக்கு (அஸ்தம், டி.வி.எஸ். நிறுவனம், ரூ.1500) வரனும் தங்கைக்கு (உத்திரம், 32 எஸ்.எஸ்.எல்.சி., சிவப்பு, குடும்பப்பாங்கான பெண்) நிரந்தர வேலையும் 37 வயதுக்கு மிகாமலும் உள்ள வரனும் தேவை. பெண் கொடுத்து பெண் எடுக்கவும், சம்மதம். பெட்டி எண்: 3065.

* கத்தோலிக்க கிறிஸ்தவர், சோழிய வெள்ளாளர் 38 வயது. 5'10" உயரம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி.+ ஐ.டி.ஐ., திருச்சி பி.எச்.ஈ.எல். நிரந்தர வேலை, மாத வருமானம் 2500/— உள்ளவருக்கு மணமகளும், வயது 33, சிவப்பு நிறம், குடும்பப்பாங்கான எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படித்த பெண்ணுக்கு மணமகனும் அதே இனத்தில் தேவை. தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 3066.

* மணமகன் தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேய கோத்திரம், பரணி நட்சத்திரம், 32 வயது, ஹைதராபாத்தில் மத்திய அரசாங்கம் (டெலிகம்யூனிகேஷன்) அலுவலகத்தில் ஸ்டெனோகிராபர். சம்பளம் ரூ. 2,500. மத்திய அரசு அல்லது நல்ல தனியார் துறையில் வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. பையனின் குடும்பப்பாங்கான வேலையில் இல்லாத தங்கைக்கு 29 வயது. உத்திராடம் நட்சத்திரம். தனித் தனியாகவோ அல்லது பெண் கொடுத்து வாங்கவோ சம்மதம். பெட்டி எண்: 3067.

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்: வி. முரளி. துணை ஆசிரியர்: மஞ்சுளா ரமேஷ்.
நிர்வாகக் காரியாலயம், ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி-600 032. போன்: 431543, 434157, 434145.
ஆண்டுச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 60/-; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 140/-; விமானத் தபால் ரூ. 300/-.
ஆறு மாதச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 30/-; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 70/-; விமானத் தபால் ரூ. 150/-.



பெயர் : கவிதா சர்மா

விரும்புவது : பாரம்பரிய ஆடைகள், ஐஸ்க்ரீம், கவிதை

நம்புவது : "நடப்பதெல்லாம் நல்லதுக்கே"

வயது : ஊகித்துக்கொண்டே இருங்கள்!

ர விரும்பும் விதமே இளமை பொலியும் கட்டான சருமம்.
மலர்ப் புன்னகையை வீசுங்கள் வந்து போகும் பிறந்த நாட்களிலே.
ரா யாருமறியாத ரகசியம்.
வாரம் சிறிது நேரம் இதற்கென முனைந்து உங்கள் முகம்மீது புதிய
ு ஃபேஸ் பேக் இழைத்துத் தடவி அதன் இயற்கைச் சத்து
த்தை சருமத்திற்கு அளியுங்கள்.
மயான சருமப் பராமரிப்புத் திட்டமாகிய இது எல்லாவித எழில்
களையும் புரிந்திடும் உங்கள் சருமம்மீது.
் இருக்கும் பென்ட்டோனைட் மற்றும் கேயோலினின் இயற்கை
சருமத்தின் வயதுக்கு முந்தின சுருக்கங்களை மென்மையாக்குகிறது.
் சருமத்தைப் பராமரிக்கிறது—தன்னுள் அடங்கிய புரதங்களால்,
டமின்களால்—வெள்ளரிக்காயின் மகிமை இது.
டப் பட்டு மென்மையாக்குகிறது உங்கள் சருமத்தை இளக்க
ம் லானொலின் இதிலிருப்பதால்.
ால் தோற்றத்திலும் உணர்விலும் கட்டிளமை பொலியும் சருமம்
நக்கே. உங்கள் வாராவார சருமப் பராமரிப்புத் திட்டமாக ஆட்சி
டும் கேடில் ஃபேஸ் பேக்.
ரக ஏதுமில்லை உண்மையான மாறுதல் காண்பீர்கள்.

புதிய

கேடில்
குக்கும்பர் ஃபேஸ் பேக்



உங்கள் சருமத்தை இளமையுடன், பொலிவுடன் பேணுகிறது.

ISTERED No. TN MS (S) 231
istered as a Newspaper in Sri Lanka



ஒவ்வொரு துளியின் சுத்தத்திலும் உண்மை அழகு தெரிகிறது.

ஏனெனில், உங்களுக்குத்
தெரியும்—ஆரோக்கியமா
கூந்தல்தான் அழகாய்
இருக்கும்... சுத்தம்தான்
கூந்தலின் உண்மையான
போஷாக்கு. சுத்தம்—இது
பாராசூட் தேங்காய்
எண்ணெயின் உயிர்நாடி.
ஏனெனில் பாராசூட்,
எண்ணெய் மட்டுமல்ல,
போஷாக்கும் ஆகும்.
தெளிவானது...
கண்ணாடிபோல. சுத்தத்தி
நறுமணத்துடன்.... உங்கள்
கூந்தலுக்கு சிறப்பான
தயாரிப்பு... சுத்தத்தின்
பராமரிப்பு.





பாரசூட்
சுத்தமான தேங்காயெண்ணெய்

சுத்தத்தின் பிரதிபலிப்பிலே ஆரோக்கியமான அழகான கூந்த

NTAS PCO P 9 2517 TM